2018. 8 LESSONPROGRAM ——レッスンプログラム——

月 MON	スタジオA	スタジオB	多目的ゾーン	プール
	ラジオ体操 9:40～9:47	air aroma ボール運動 9:45～10:15 西川		アクアクリニック体操 9:45～10:15 只石 おすすめ
10:00	BaseMove エアロ 10:00～10:45 川口	スクエアステップ 10:25～10:45 西川		変更 平泳ぎ 10:20～10:50 只石
11:00	air aroma ピラティス 11:00～11:45 川口	air aroma ロコモ教室 11:00～11:45 ※要申込 おすすめ		パワフルアクア 11:00～11:45 吉田
12:00	BaseMove ステップ 12:00～12:45 前田	マタニティプログラム 12:00～12:45 有料教室		
13:00	にこにこエアロ 13:00～13:30 大井 ストレッチ	air aroma ポル・ド・ブラ 13:00～13:45 網谷	デイケア 介護保険サービス	水中ビーチボール 13:30～14:15
14:00	レスミルズ tone 14:00～14:45 tone 平井 🔰	健康太極拳 14:00～15:00 下霜		アクアクリニック体操 14:30～15:00 仙福 おすすめ
15:00	air aroma ボディバランス 15:00～15:30 平井 🔰			
16:00		元気サポート 16:00～17:30 有料教室		
18:00	ボディコンバット 18:40～19:10 前田 🔰	BaseMove エアロ 18:30～19:15 藤森		
19:00	RITMOS 19:20～20:05 中澤	入門エアロ&ステップ 19:30～19:50 🔰 ※奇数週エアロ 偶数週ステップ		水中ビーチボール 19:45～20:30 🔰
20:00	レスミルズtone 20:20～20:50 米屋 🔰 tone	ピルビスワーク 20:05～20:50 藤森 🔰		
21:00				
22:00				

火 TUE	スタジオA	スタジオB	多目的ゾーン	プール
	ラジオ体操 9:40～9:47			水中KAYOU(歌謡)ビクス 9:45～10:15 森島
10:00	ボディコンバット 10:00～10:45 前田 🔰	にこにこエアロ 10:00～10:30 池森 ショートプログラム 10:45～11:15 池森		アクアクリニック体操 10:30～11:00 森島 おすすめ
11:00	air aroma パワーヨガ 11:00～12:00 曽我	KAYOU(歌謡)エクササイズ 11:30～12:00 青木		マスタースイム 11:15～12:00 只石 ※4泳法を泳げる方
12:00	オリジナルエアロ 12:15～13:00 中澤	air aroma ボディバランス 12:15～13:00 西田 🔰		
13:00	レスミルズ tone 13:15～14:00 tone 藤森 🔰		デイケア 介護保険サービス	パワフルアクア 13:30～14:15 西田
14:00	air aroma ポル・ド・ブラ 14:15～15:00 林			アクアクリニック体操 14:30～15:00 山野 おすすめ
15:00	RITMOS 15:15～16:00 林			
16:00				ジュニアスイミング 16:00～18:00 有料スクール
18:00	レスミルズtone 18:30～19:00 tone 平井 🔰			
19:00	air aroma ポル・ド・ブラ 19:10～19:55 平井 🔰	CXWORX 19:15～19:45 石坂 🔰		水中ビーチボール 19:45～20:30 🔰
20:00	RITMOS 20:15～21:00 谷村	air aroma ボディバランス 20:00～21:00 古澤 🔰		
21:00				
22:00				

水 WED	スタジオA	スタジオB	多目的ゾーン	プール
	air aroma アロマストレッチ 9:45～10:45 石崎	ラジオ体操 9:40～9:47		姿勢のびのびウォーク 9:45～10:15 道林
10:00		BaseMove エアロ 10:00～10:45 渡辺		にこにこアクア 10:30～11:00 松永
11:00	オリジナルステップ 11:15～12:00 渡辺	naniアロハ 11:00～11:45 長谷川		アクアクリニック体操 11:15～11:45 松永 おすすめ
12:00	ファンクショナルトレーニング 12:15～12:45 仙福 🔰			
13:00	air aroma ピラティス 13:00～14:00 吉田		デイケア 介護保険サービス	水中ビーチボール 13:00～13:45
14:00	BaseMove エアロ 14:15～15:00 高坂			黒部市水中運動教室 14:00～15:00
15:00	ボディコンバット 15:15～15:45 道林 🔰			
16:00		元気サポート 16:00～17:30 有料教室		
18:00	RITMOS 18:30～19:15 渡辺	air aroma ボディバランス 18:40～19:25 西田 🔰		
19:00	ボディコンバット 19:30～20:00 石坂 🔰	空手教室 19:30～21:00 有料教室		パワフルアクア 19:45～20:30 西田
20:00	オリジナルエアロ 20:15～21:00 渡辺			
21:00				
22:00				

木 THU	スタジオA	スタジオB	多目的ゾーン	プール
	ラジオ体操 9:40～9:47	air aroma アロマストレッチ 9:45～10:45 石崎		アクアクリニック体操 9:45～10:15 古澤 おすすめ
10:00	BaseMove エアロ 10:15～11:00 川口			はじめてスイム 10:30～10:50 ※予約制定員5名 変更 背泳ぎ 10:55～11:15 古澤
11:00	ZUMBA 11:15～12:00 川口	ロコモ教室 11:00～11:45 ※要申込 おすすめ		パワフルアクア 11:30～12:15 西田
12:00	air aroma パワーヨガ 12:15～13:00 曽我	にこにこエアロ 12:15～12:45 大井 ストレッチ		
13:00	にこにこステップ 13:15～13:45 藤森		デイケア 介護保険サービス	水中ビーチボール 13:00～13:45
14:00	air aroma ピルビスワーク 14:00～14:45 藤森 ※予約制定員20名 🔰			アクアクリニック体操 14:00～14:30 仙福 おすすめ
15:00	RITMOS 15:00～15:30 米屋 🔰			
16:00		ジュニア空手教室 16:45～17:45 有料スクール		ジュニアスイミング 16:00～19:00 有料スクール
18:00		入門エアロ 18:30～19:00 米屋 🔰		
19:00	オリジナルステップ 19:00～19:45 中澤	レスミルズtone 19:15～19:45 米屋 🔰 tone		水中ビーチボール 19:45～20:30 🔰
20:00	ボディコンバット 20:00～21:00 仙福 🔰	CXWORX 20:00～20:30 山野 🔰		
21:00				
22:00				

金 FRI	スタジオA	スタジオB	多目的ゾーン	プール
	ラジオ体操 9:40～9:47	air aroma 骨格メイク Re:style 9:45～10:45 寺口		アクアクリニック体操 9:45～10:15 米屋 おすすめ
10:00	air aroma ボディバランス 10:00～10:45 平井 🔰			腰すっきりウォーク 10:30～11:00 前田
11:00	にこにこエアロ 11:00～11:30 平井 tone レスミルズtone 11:45～12:15 平井 🔰	air aroma シナプソロジー 11:00～11:30 西川		
12:00	air aroma パワーヨガ 12:30～13:15 中澤	air aroma ヨーガセラピー 12:15～13:00 朝野 おすすめ		
13:00	RITMOS 13:30～14:15 中澤		デイケア 介護保険サービス	変更 バタフライ 13:15～13:45 古澤
14:00	オリジナルエアロ 14:30～15:15 渡辺			パワフルアクア 14:00～14:45 西川
15:00				
16:00				ジュニアスイミング 16:00～19:00 有料スクール
18:00	BaseMove ステップ 18:30～19:15 藤森	CXWORX 18:45～19:15 新家 🔰		
19:00	レスミルズ tone 19:30～20:15 藤森 🔰	air aroma パワーヨガ 19:30～20:15 曽我		
20:00	tone ボディコンバット 20:30～21:15 仙福 🔰			
21:00				
22:00				

土 SAT	スタジオA	スタジオB	多目的ゾーン	プール
	ラジオ体操 9:40～9:47	にこにこエアロ 9:45～10:15 西川		アクアクリニック体操 9:45～10:15 谷口 おすすめ
10:00	RITMOS 10:00～10:45 渡辺	air aroma ピルビスワーク 10:30～11:15 藤森 ※予約制定員20名 🔰		腰すっきりウォーク 10:30～11:00 道林
11:00	ボディコンバット 11:00～11:30 石坂 🔰 BaseMove ステップ 11:45～12:30 藤森	air aroma ヨーガセラピー 11:30～12:30 安達 おすすめ		パワフルアクア 11:30～12:15 渡辺
12:00	CXWORX 12:45～13:15 四十内 🔰			
13:00	オリジナルエアロ 13:30～14:15 中澤			水中ビーチボール 13:30～14:15
14:00	air aroma パワーヨガ 14:30～15:30 中澤			※予約制定員5名 はじめてスイム 14:30～14:50 西川 変更 クロール 14:55～15:15 西川
15:00				
16:00		未病のツボ講座 16:00～16:45 許 中国医師 ※詳細は別紙にてご確認下さい		ジュニアスイミング 16:00～18:00 有料スクール
18:00	ボディコンバット 18:00～18:45 道林 🔰	BaseMove エアロ 18:00～18:45 前田		
19:00	air aroma ボディバランス 19:00～19:45 古澤 🔰			
20:00				
21:00				
22:00				

当施設「スコール」は医療法第42条施設です。自分の体力レベル・体調に合ったプログラムの参加にご協力下さい。
ご不明な点などがございましたらお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。

日曜日　スタジオ及びプールCLOSE

※メンテナンス休館日が不定期であります

LINE@お友達募集中

レッスン変更のお知らせ、
急なレッスン変更のご案内は
こちらのLINEでお届けいたします。

LINEアプリの「その他」
→「友だち追加」から、
「ID 検索」または
「QRコード」で追加
して下さい。

QRコード

ID検索 @sqol

- 🔰 初心者クラス
- NEW 新しいクラス
- おすすめ ドクターおすすめ
- やさしいクラス
- 変更 変更クラス

URATA CLINIC S・QOL

アンチエイジング メディカル スパ

S・QOLスコール

〒937-0805 富山県魚津市本江1-26　TEL 0765-23-5080　URL http://www.sqol.jp