

2018.11 LESSON PROGRAM — レッスンプログラム —

day time	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT			
	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール
10:00	BaseMove エアロ 10:00~10:45 川口	※air aroma* ボール運動 9:45~10:15 西川 スクエアステップ 10:25~10:45 西川	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 只石 背泳ぎ 10:20~10:50 只石		ボディコンバット 10:00~10:30 前田	ここにこエアロ 10:00~10:30 池森		水中KAYOU (歌謡)ピクニック 9:45~10:15 森島 アクアアロニック体操 10:30~11:00 森島	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	BaseMove エアロ 10:00~10:45 渡辺		姿勢のびのびウォーク 9:45~10:15 新家 ここにこエアロ 10:30~11:00 松永	BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 古澤	※air aroma* ボディバランス 10:00~10:45 平井	※air aroma* 骨格メイク Re:style 9:45~10:45 寺口	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 米屋		RITMOS 10:00~10:45 渡辺	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川	※air aroma* ビルビスワーク 10:30~11:15 藤森 ※予約制定員20名	※air aroma* 背すっきりウォーク 10:30~11:00 大野	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 大野
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 吉田	おすすめ パワフルアクア 11:00~11:45 吉田		CXWORX 10:45~11:15 山野	ショートプログラム 10:45~11:15 池森		アクアアロニック体操 10:30~11:00 松永	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		アクアアロニック体操 11:15~11:45 松永	ZUMBA 11:15~12:00 川口	※air aroma* ロコモ教室 11:00~11:45 ※要申込 吉田	おすすめ パワフルアクア 11:30~12:15 西田	ここにこエアロ 11:00~11:30 平井	※air aroma* シナプソロジー 11:00~11:30 西川		ボディコンバット 11:00~11:30 道林	ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※air aroma* ヨーガセラピー 11:30~12:30 安達	パワフルアクア 11:30~12:15 渡辺		
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 吉田	おすすめ パワフルアクア 11:00~11:45 吉田		※air aroma* オリジナルエアロ 12:15~13:00 中澤	ボディバランス 12:15~13:00 西田		マスタースイム 12:30~13:15 只石 ※4泳法を泳げる方	CXWORX 12:15~12:45 新家			※air aroma* パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma* パワーヨガ 12:15~13:00 西田	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井	おすすめ パワフルアクア 11:30~12:15 西田	※air aroma* レスミルズtone 11:45~12:15 平井	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野		BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森	BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森		パワフルアクア 11:30~12:15 渡辺		
13:00	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井 ストレッチ	※air aroma* ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	介護保険サービス		レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* ポル・ド・ブラ 14:15~15:00 林		水中ビーチボール 13:00~13:45 西田	※air aroma* ピラティス 13:00~14:00 吉田			水中ビーチボール 13:00~13:45 吉田	ここにこステップ 13:15~13:45 藤森	※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森 ※予約制定員20名	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma* オリジナルエアロ 13:30~14:15 中澤	※air aroma* パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	水中ビーチボール 13:00~14:15 中澤	
14:00	レスミルズtone 14:00~14:45 平井	健康太極拳 14:00~15:00 下霜	介護保険サービス		※air aroma* ポル・ド・ブラ 14:15~15:00 林		アクアアロニック体操 14:30~15:00 山野	水中ビーチボール 13:00~13:45 西田	BaseMove エアロ 14:15~15:00 高坂			黒部市水中運動教室 14:00~15:00	※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森 ※予約制定員20名	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma* オリジナルエアロ 14:00~14:45 西川	パワフルアクア 14:00~14:45 西川	水中ビーチボール 13:00~14:15 中澤		
15:00	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井		介護保険サービス		RITMOS 15:15~16:00 林		アクアアロニック体操 14:30~15:00 山野	水中ビーチボール 13:00~13:45 西田	ボディコンバット 15:15~15:45 仙福			黒部市水中運動教室 14:00~15:00	ここにこステップ 13:15~13:45 藤森	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma* パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	パワフルアクア 14:00~14:45 西川	水中ビーチボール 13:00~14:15 中澤		
16:00		元気サポート 16:00~17:30 有料教室	介護保険サービス				アクアアロニック体操 14:30~15:00 山野	水中ビーチボール 13:00~13:45 西田				黒部市水中運動教室 14:00~15:00	ここにこステップ 13:15~13:45 藤森	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	パワフルアクア 14:00~14:45 西川	パワフルアクア 14:00~14:45 西川	水中ビーチボール 13:00~14:15 中澤		
18:00			介護保険サービス				アクアアロニック体操 14:30~15:00 山野	水中ビーチボール 13:00~13:45 西田				黒部市水中運動教室 14:00~15:00	ここにこステップ 13:15~13:45 藤森	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	パワフルアクア 14:00~14:45 西川	パワフルアクア 14:00~14:45 西川	水中ビーチボール 13:00~14:15 中澤		
19:00	ボディコンバット 18:40~19:10 前田	BaseMove エアロ 18:30~19:15 藤森	介護保険サービス		レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* ポル・ド・ブラ 19:10~19:55 平井		ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール	RITMOS 18:30~19:15 渡辺	※air aroma* ボディバランス 18:40~19:25 西田		ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	入門エアロ 18:30~19:00 米屋	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ジュニアスイミング 16:00~19:00 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	ボディコンバット 18:00~18:45 道林	※air aroma* ボディバランス 19:00~19:45 古澤	ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール
20:00	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	介護保険サービス		CXWORX 19:15~19:45 四十内	※air aroma* ボディバランス 20:00~21:00 古澤		ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ボディコンバット 19:30~20:00 道林			ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	オリジナルステップ 19:00~19:45 中澤	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ジュニアスイミング 16:00~19:00 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	ボディコンバット 18:00~18:45 道林	※air aroma* ボディバランス 19:00~19:45 古澤	ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール
21:00	レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* ビルビスワーク 20:05~20:50 藤森	介護保険サービス		RITMOS 20:15~21:00 谷村		水中ビーチボール 19:45~20:30	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺			ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ボディコンバット 20:00~21:00 仙福	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ジュニアスイミング 16:00~19:00 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	ボディコンバット 18:00~18:45 道林	※air aroma* ボディバランス 19:00~19:45 古澤	ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール
21:30	トレーニング終了時間		介護保険サービス				水中ビーチボール 19:45~20:30	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール				ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ボディコンバット 20:00~21:00 仙福	介護保険サービス	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	ジュニアスイミング 16:00~19:00 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	ボディコンバット 18:00~18:45 道林	※air aroma* ボディバランス 19:00~19:45 古澤	ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール

運動強度 当施設「スクール」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。



おすすめ
ドクターおすすめ
変更
変更クラス

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。

ID検索 @sql
または QRコード



お友達登録で
スクール無料体験
クーポンプレゼント!

アンチエイジング メディカル スパ
S-QOL スクール
〒937-0805 富山県魚津市本江1-26 TEL 0765-23-5080 URL http://www.sql.jp