

# 2017.8 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 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 山野 水中ストレッチ		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	アクアクリニック体操 9:45~10:15 松田		※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 道林		※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:30 古澤	水中ビーチボール 9:45~10:15 西川	※air aroma 動いてストレッチ 9:45~10:00 谷村	※air aroma ボディバランス 10:00~10:45 平井	アクアクリニック体操 9:45~10:15 米屋 水中ストレッチ		RITMOS 10:00~10:45 渡辺	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川		腰すっきりウォーク 10:00~10:30 新家					
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	パワフルアクア 11:00~11:45 吉田		※air aroma パワーヨガ 11:00~12:00 曾我	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 松田		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		BaseMove エアロ 11:15~12:00 川口	はじめてスイム 10:55~11:15 ※予約制定員5名	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川		腰すっきりウォーク 10:45~11:15 米屋		ボディコンバット 11:00~11:30 石坂	ボディバランス 10:30~11:15 藤森 ※予約制定員20名		アクアクリニック体操 10:45~11:15 新家					
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			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	マスタースイム 11:15~12:00 前田 ※4泳法を泳げる方		ファンクショナルトレーニング 12:15~12:45 石坂	※air aroma 美・shisei 12:15~13:00 有料教室	アクアクリニック体操 11:15~11:45 松永		※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	パワフルアクア 11:30~12:15 西田	ボディパイプ 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	※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			
13:00	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷			ボディパイプ 13:15~14:00 藤森				※air aroma ピラティス 13:00~14:00 吉田	ロコモ教室 13:15~14:00 ※要申込			※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井	アクアクリニック体操 13:00~13:30 道林				CXWORX 12:45~13:15 新家	マタニティプログラム 12:45~13:30 有料教室							
14:00	ボディパイプ 14:00~14:45 平井	健康太極拳 14:00~15:00 下霜	水中ビーチボール 13:30~14:15		※air aroma ボディバランス 14:15~15:00 林				パワフルアクア 13:30~14:15 西田		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	アクアクリニック体操 13:00~13:30 道林	腰すっきりウォーク 14:00~14:30 道林				RITMOS 13:30~14:15 中澤	※air aroma アシュタンガヨガ 14:30~15:30 泉(香)					水中ビーチボール 13:30~14:15		
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井		アクアクリニック体操 14:30~15:00 山野		RITMOS 15:15~16:00 林				ボディコンバット 14:15~15:00 高坂				ファンクショナルトレーニング 15:00~15:30 仙福	アクアクリニック体操 14:30~15:00 新家					オリジナルエアロ 14:30~15:15 渡辺	アシュタンガヨガ 14:30~15:30 泉(香)					クロール 14:30~14:50 古澤		
16:00		元気サポート 16:00~17:30 有料教室							ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール				元気サポート 16:00~17:30 有料教室							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ください						ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール	
18:00																											
19:00	ボディコンバット 18:45~19:30 前田	BaseMove エアロ 18:30~19:15 藤森			※air aroma ボル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井				RITMOS 18:30~19:15 渡辺	※air aroma ボディバランス 18:40~19:25 西田			ボディコンバット 18:45~19:45 仙福	入門エアロ&ステップ 19:30~19:50 ※前数週エアロ 偶数週ステップ					BaseMove ステップ 18:30~19:15 藤森	CXWORX 18:45~19:15 新家						ボディコンバット 18:00~18:45 石坂	
20:00	RITMOS 19:45~20:30 谷村	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森 ※予約制定員20名	水中ビーチボール 19:45~20:30		オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	ボディパイプ 19:15~20:00 平井			ボディコンバット 19:30~20:00 石坂	空手教室 19:30~20:45 有料教室			パワフルアクア 19:45~20:30 西田						ボディパイプ 19:30~20:15 藤森	※air aroma パワーヨガ 19:30~20:15 曾我							
21:00					RITMOS 20:15~21:00 中澤				オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺				ボディバランス 20:00~21:00 古澤						ボディコンバット 20:30~21:15 仙福								
22:00																											

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。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**

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.sqol.jp>