

2017.7 LESSON PROGRAM

— レッスンプログラム —

day	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	アクアクリック体操 9:45~10:15 松田	水中KAYOU (歌謡)ピクス 10:30~11:00 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	ここにこエアロ 10:30~11:00 松永	ZUMBA 10:15~11:00 川口	※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 アロマストレッチ 9:45~10:00 米屋	※air aroma ボディバランス 10:00~10:45 平井	アクアクリック体操 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	※air aroma ピルビスワーク 10:30~11:15 藤森	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	水中ビーチボール 11:15~11:45 松田	KAYOU(歌謡)エクササイズ 11:30~12:00 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	アクアクリック体操 11:15~11:45 松永	BaseMove エアロ 11:15~12:00 川口	※air aroma パワーヨガ 10:45~11:15 道林	※air aroma アロマストレッチ 10:45~11:30 西川	はじめてスイム 10:55~11:15 ※予約制定員5名	パワフルアクア 11:30~12:15 西田	※air aroma シナプロジー 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	ボディコンバット 11:00~11:30 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	
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 12:00~12:45 前田		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		※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		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			
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	介護保険サービス		ボディパイプ 13:15~14:00 藤森				ピラティス 13:00~14:00 吉田	ロコモ教室 13:15~14:00 ※要申込		ここにこステップ 13:15~13:45 藤森			アクアクリック体操 13:00~13:30 道林					平泳ぎ 13:00~13:20 古澤	※air aroma 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 山野	※air aroma ポルド・ブラ 14:15~15:00 林				BaseMove エアロ 14:15~15:00 高坂		水中ビーチボール 13:15~13:45 黒部市 水中運動教室 14:00~15:00	※air aroma ピルビスワーク 14:00~14:45 藤森			腰すっきりウォーク 14:00~14:30 道林					はじめてスイム 13:25~13:45 ※予約制定員5名	オリジナルエアロ 13:30~14:15 中澤	※air aroma シナプロジー & ゆる体操 13:45~14:15 西川	水中ビーチボール 13:30~14:15 新家	
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井			アクアクリック体操 14:30~15:00 山野	RITMOS 15:15~16:00 林				ボディコンバット 15:15~15:45 仙福			ファンクショナルトレーニング 15:00~15:30 仙福									アシュタンガ ヨガ 14:30~15:30 泉(香)			
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				ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール									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 ポルド・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											BaseMove ステップ 18:30~19:15 藤森	※air aroma CXWORX 18:45~19:15 新家		
20:00	RITMOS 19:45~20:30 谷村	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	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											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		ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森 ※予約制定員20名			RITMOS 20:15~21:00 中澤				オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺												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.sql.jp>