


2018.10 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	アクアアロニク体操 9:45~10:15 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 歌謡ピクス 9:45~10:15 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	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	アクアアロニク体操 9:45~10:15 古澤	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 寺口	※air aroma* ボディバランス 10:00~10:45 平井	骨格メイク Re:style 9:45~10:45 寺口	アクアアロニク体操 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* ボールワーク 10:30~11:15 藤森	アクアアロニク体操 9:45~10:15 大野	※air aroma* ボールワーク 10:30~11:00 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		パワフルアクア 11:00~11:45 吉田	※air aroma* パワーヨガ 11:30~12:00 只石	ショートプログラム 10:45~11:15 池森	アクアアロニク体操 10:30~11:00 森島	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	アクアアロニク体操 11:15~11:45 松永		※air aroma* パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	ZUMBA 11:15~12:00 川口	ロコモ教室 ※要申込	※air aroma* シナプソロジー 11:00~11:30 西川			※air aroma* 腰すっきりウォーク 10:30~11:00 前田	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	腰すっきりウォーク 10:30~11:00 大野				
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			CXWORX 12:15~12:45 新家				※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	パワフルアクア 11:30~12:15 西田	tone 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	はじめてスイム 13:00~13:20 古澤	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* パル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷		レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* ボル・ド・ブラ 14:15~15:00 林			ピラティス 13:00~14:00 吉田				※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井	水中ビーチボール 13:00~13:45 四十内	※air aroma* パワーヨガ 12:30~13:15 中澤				CXWORX 12:45~13:15 四十内							
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		tone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* ボル・ド・ブラ 14:15~15:00 林			BaseMove エアロ 14:15~15:00 高坂				※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森	水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	アクアアロニク体操 14:00~14:30 四十内	RITMOS 13:30~14:15 中澤				パワフルアクア 14:00~14:45 西川							
15:00	tone 14:00~14:45 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井		アクアアロニク体操 14:30~15:00 仙福	RITMOS 15:15~16:00 林			ボディコンバット 15:15~15:45 仙福				RITMOS 15:00~15:30 米屋	※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:30 四十内	水中ビーチボール 13:00~13:45 四十内	※air aroma* オリジナルエアロ 14:30~15:15 渡辺											
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					ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール													
18:00																										
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		レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* ボル・ド・ブラ 19:10~19:55 平井			RITMOS 18:30~19:15 渡辺	※air aroma* ボディバランス 18:40~19:25 西田				入門エアロ 18:30~19:00 米屋													
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		水中ビーチボール 19:45~20:30				ボディコンバット 19:30~20:00 道林					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 19:30~20:15 藤森	※air aroma* パワーヨガ 19:30~20:15 曾我										
21:00	レスミルズtone 20:05~20:50 米屋	ビルビスワーク 20:05~20:50 藤森			RITMOS 20:15~21:00 谷村			オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺	空手教室 19:30~21:00 有料教室				ボディコンバット 20:00~21:00 仙福	CXWORX 20:00~20:30 山野												
22:00	tone 20:30~21:15 仙福																									

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。

ID検索 @sqol



初心者クラス



NEW 新しいクラス



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




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