

# 2017.9 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	※air aroma 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 10:00~10:45 前田	ここにこエアロ 10:00~10:30 池森	※air aroma ショートプログラム 10:45~11:15 池森	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	※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	※air aroma 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	※air aroma ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※air aroma アクアクリック体操 10:45~11:15 米屋	※air aroma 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	※air aroma 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	※air aroma マスタースイム 11:15~12:00 前田	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	※air aroma オリジナルステップ 11:15~12:00 渡辺	※air aroma naniアロハ 11:00~11:45 長谷川	※air aroma オリジナルステップ 11:15~12:00 渡辺	※air aroma アロマストレッチ 11:15~11:45 松永	※air aroma ZUMBA 11:15~12:00 川口	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma 水中ビーチボール 10:45~11:15 道林	※air aroma ボディバランス 11:00~11:30 西川	※air aroma ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※air aroma 腰すっきりウォーク 10:45~11:15 米屋	※air aroma パワフルアクア 11:30~12:15 西田	※air aroma 腰すっきりウォーク 10:45~11:15 米屋	※air aroma ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※air aroma ボディバランス 11:30~12:30 安達	※air aroma パワフルアクア 11:30~12:15 渡辺	※air aroma 腰すっきりウォーク 10:45~11:15 米屋	※air aroma アクアクリック体操 10:45~11:15 米屋	
12:00	BaseMove ステップ 12:00~12:45 前田	※air aroma マタニティプログラム 12:00~12:45 有料教室	※air aroma オリジナルエアロ 12:15~13:00 中澤	※air aroma 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	※air aroma 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 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 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 パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我
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	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷
14:00	ボディバイブ 14:00~14:45 平井	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma 健康太極拳 14:00~15:00 下霜
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井	※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	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室
18:00	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール
19:00	ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田	※air aroma ボディコンバット 18:30~19:30 前田
20:00	RITMOS 19:45~20:30 谷村	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森	※air aroma ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森
21:00	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	※air aroma 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。

QRコード  
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** **新しいクラス** **医師おすすめ**

**やさしいクラス** **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>