

# 2018. 1 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	★あさいちウォーク 9:45~10:00 古澤		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	水中KAYOU (歌謡)ピクス 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 石坂		※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:30 古澤	★あさいちウォーク 9:45~10:00 西川	※air aroma 動いてストレッチ 9:45~10:00	※air aroma ボディバランス 10:00~10:45 平井	アガアグニック体操 9:45~10:15 只石		ここにこエアロ 9:45~10:15 西川	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 ピルビスワーク 10:30~11:15 米屋	※air aroma ピルビスワーク 10:30~11:00 米屋	
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	アガアグニック体操 10:30~11:00 只石	マスタースイム 11:15~12:00 只石	naniアロハ 11:00~11:45 長谷川		ここにこエアロ 10:30~11:00 松永	アガアグニック体操 11:15~11:45 松永	ZUMBA 11:15~12:00 川口		※air aroma ボール運動 10:45~11:15 道林	はじめてスイム 10:55~11:15 ※予約制定員5名		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 石坂	ボディコンバット 11:00~11:30 石坂	※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		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	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井	※air aroma パワーヨガ 12:30~13:15 中澤		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		※air aroma パワーヨガ 12:30~13:15 中澤	BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森	CXWORX 12:45~13:15 山野	マタニティプログラム 12:45~13:30 有料教室			
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 ロコモ教室 13:15~14:00 ※要申込		水中ビーチボール 13:00~13:45 黒部市 水中運動教室 14:00~15:00	ここにこエアロ 13:15~13:45 藤森	※air aroma ピルビスワーク 14:00~14:45 藤森		アガアグニック体操 13:00~13:30 道林	はじめてスイム 13:25~13:45 ※予約制定員5名		アガアグニック体操 13:00~13:30 道林	水中ストレッチ	RITMOS 13:30~14:15 中澤	オリジナルエアロ 13:30~14:15 中澤	※air aroma シナプソロジー & ゆる体操 13:45~14:15 西川	水中ビーチボール 13:30~14:15		
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 ポルド・ブラ 14:15~15:00 林																				
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井			アガアグニック体操 14:30~15:00 谷口	RITMOS 15:15~16:00 林																				
16:00		元気サポート 16:00~17:30 有料教室																							
18:00																									
19:00	ボディコンバット 18:45~19:15 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																				
20:00	RITMOS 19:30~20:15 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																			
21:00	ボディパイプ 20:30~21:00 米屋	ピルビスワーク 20:05~20:50 藤森			RITMOS 20:15~21:00 中澤	CXWORX 20:15~20:45 石坂																			
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**

URATA CLINIC 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>