


2018. 7 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	ラジ体操 9:40~9:47 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	※air aroma* アクアクリック体操 9:45~10:15 只石 背泳ぎ 10:20~10:50 只石	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 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 歌謡ビクス 9:45~10:15 森島 アクアクリック体操 10:30~11:00 森島	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 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* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* アクアクリック体操 9:45~10:15 古澤 はじめてスイム 10:30~10:50 ※予約制定員5名 クロール 10:55~11:15 古澤	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* アクアクリック体操 9:45~10:15 古澤 はじめてスイム 10:30~10:50 ※予約制定員5名 クロール 10:55~11:15 古澤	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* アクアクリック体操 9:45~10:15 古澤 はじめてスイム 10:30~10:50 ※予約制定員5名 クロール 10:55~11:15 古澤	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* ラジ体操 9:40~9:47 BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	

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

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>