

2019.1 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* 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	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 只石 パタフライ 10:20~10:50 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)ピクニック 9:45~10:15 森島 アクアアロニック体操 10:30~11:00 森島	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	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	BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 古澤 姿勢のびのびウォーク 10:30~11:00 古澤		※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	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 今井 腰すっきりウォーク 10:30~11:00 前田		RITMOS 10:00~10:45 渡辺	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川 ※air aroma* ビルビスワーク 10:30~11:15 藤森 ※予約制定員20名 ※air aroma*	おすすめ アクアアロニック体操 9:45~10:15 大野 腰すっきりウォーク 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 吉田	おすすめ パワフルアクア 11:00~11:45 吉田		CXWORX 10:45~11:15 山野 ※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		アクアアロニック体操 11:15~11:45 松永	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		アクアアロニック体操 11:15~11:45 松永	ZUMBA 11:15~12:00 川口	ロコモ教室 ※要申込 西田	おすすめ パワフルアクア 11:30~12:15 西田		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 道林	ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※予約制定員20名 ※air aroma*	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 吉田	おすすめ 有料教室 吉田		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	おすすめ ここにこエアロ 12:15~12:45 大井		※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		BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森	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 ストレッチ	※air aroma* ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	介護保険サービス		レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* ポル・ド・ブラ 14:15~15:00 林		マスタースイム 12:30~13:15 古澤 ※4泳法を泳げる方	ピラティス 13:00~14:00 吉田					ここにこステップ 13:15~13:45 藤森	おすすめ ここにこステップ 13:15~13:45 藤森		※air aroma* パワーヨガ 12:30~13:15 中澤			※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 只石 クロール 13:25~13:45 只石	CXWORX 12:45~13:15 四十内	オリジナルエアロ 13:30~14:15 中澤	※air aroma* パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	水中ビーチボール 13:30~14:15 西田	
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	介護保険サービス		※air aroma* ポル・ド・ブラ 14:15~15:00 林			アクアアロニック体操 14:30~15:00 山野	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 ※予約制定員20名	おすすめ アクアアロニック体操 14:00~14:30 四十内		※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野			※予約制定員5名 はじめてスイム 14:30~14:50 西川 背泳ぎ 14:55~15:15 西川	オリジナルエアロ 13:30~14:15 中澤	※air aroma* パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	水中ビーチボール 13:30~14:15 西田		
15:00	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井		おすすめ アクアアロニック体操 14:30~15:00 仙福		RITMOS 15:15~16:00 林			アクアアロニック体操 14:30~15:00 山野	ボディコンバット 15:15~15:45 仙福				RITMOS 15:00~15:30 米屋		おすすめ アクアアロニック体操 14:00~14:30 四十内		※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野			介護保険サービス	ボディコンバット 15:15~16:00 林	パワフルアクア 14:00~14:45 西川	※air aroma* パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	水中ビーチボール 13:30~14:15 西田	
16:00		スクール元気サポート倶楽部 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	スクール元気サポート倶楽部 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		ジュニアスイミング 16:00~19:00 有料スクール		介護保険サービス			ジュニアスイミング 16:00~19:00 有料スクール	ボディコンバット 18:00~18:45 道林	※air aroma* ボディバランス 19:00~19:45 古澤	水中ビーチボール 13:30~14:15 西田		
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* ポル・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			オリジナルステップ 19:00~19:45 中澤	入門エアロ 18:30~19:00 米屋							BaseMove ステップ 18:30~19:15 藤森	CXWORX 18:45~19:15 新家	※air aroma* ボディバランス 19:00~19:45 古澤	ボディコンバット 18:00~18:45 道林	
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			※air aroma* ポル・ド・ブラ 19:10~19:55 平井	※air aroma* ボディバランス 20:00~21:00 古澤		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	空手教室 19:30~21:00 有料教室			パワフルアクア 19:45~20:30 西田	レスミルズtone 19:15~19:45 米屋							レスミルズtone 19:30~20:15 藤森	※air aroma* パワーヨガ 19:30~20:15 曾我		ボディコンバット 18:00~18:45 道林	
21:00	レスミルズtone 20:20~20:50 米屋				RITMOS 20:15~21:00 谷村				オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺				ボディコンバット 20:00~21:00 仙福								ボディコンバット 19:30~20:15 藤森			ボディコンバット 20:30~21:15 仙福	
21:30	トレーニング終了時間																								20:00 トレーニング終了時間

運動強度 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。



おすすめ
ドクターおすすめ
変更
変更クラス

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。

その他 友だち追加
ID検索 @sqol
または QRコード

お友達登録で
スクール無料体験
クーポンプレゼント!

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