


2018. 5 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	アカアクリック体操 9:45~10:15 石只	ボディコンバット 10:00~10:45 前田	にこにこエアロ 10:00~10:30 池森	水中KAYOU 歌謡ピクス 9:45~10:15 森島	アカアクリック体操 10:30~11:00 森島	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	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	にこにこエアロ 10:30~11:00 松永	アカアクリック体操 11:15~11:45 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	アカアクリック体操 9:45~10:15 古澤	はじめてスイム 10:30~10:50 ※予約制定員5名 平泳ぎ 10:55~11:15 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	アカアクリック体操 9:45~10:15 米屋	RITMOS 10:00~10:45 渡辺	にこにこエアロ 9:45~10:15 西川	※air aroma* ボールワーク 10:30~11:15 藤森	アカアクリック体操 9:45~10:15 谷口	
11:00	※air aroma* ピラティス 11:00~11:45 川口	ロコモ教室 11:00~11:45 ※要申込	パワフルアキュア 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	マスタースイム 11:15~12:00 石只	※4泳法を泳げる方	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	アカアクリック体操 11:15~11:45 松永	ZUMBA 11:15~12:00 川口	ロコモ教室 ※要申込	※air aroma* パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	ロコモ教室 11:00~11:45 ※要申込	パワフルアキュア 11:30~12:15 西田	tone レスミルズtone 11:45~12:15 平井	※air aroma* シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	アカアクリック体操 10:30~11:00 前田	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 藤森	※air aroma* ヨーガセラピー 11:30~12:30 安達	パワフルアキュア 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	KAYOU(歌謡)エクササイズ 11:30~12:00 青木		ファンクショナルトレーニング 12:15~12:45 仙福		アカアクリック体操 11:15~11:45 松永	※air aroma* パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	にこにこエアロ 12:15~12:45 大井	※air aroma* パワーヨガ 12:30~13:15 中澤	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	BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野		ボディコンバット 11:00~11:30 石坂	BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	パワフルアキュア 11:30~12:15 渡辺		
13:00	にこにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma* ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷		レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	tone 13:15~14:00 藤森			ピラティス 13:00~14:00 吉田		水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	にこにこステップ 13:15~13:45 藤森	※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森	※air aroma* パワーヨガ 12:30~13:15 中澤	水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	水中ビーチボール 14:00~14:30 仙福	RITMOS 13:30~14:15 中澤	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野		クロール 13:15~13:45 古澤	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 中澤		
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		※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	アカアクリック体操 14:30~15:00 仙福			BaseMove エアロ 14:15~15:00 高坂		水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森	※air aroma* パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	tone レスミルズtone 14:00~14:45 平井	水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	水中ビーチボール 14:00~14:30 仙福	オリジナルエアロ 14:30~15:15 渡辺	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野		パワフルアキュア 14:00~14:45 西川	オリジナルエアロ 14:30~15:15 渡辺	※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 中澤		
15:00	tone 14:00~14:45 平井			RITMOS 15:15~16:00 林				ボディコンバット 15:15~15:45 道林		水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	※air aroma* ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森	※air aroma* パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	tone 14:00~14:45 平井	水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	水中ビーチボール 14:00~14:30 仙福	オリジナルエアロ 14:30~15:15 渡辺	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野		パワフルアキュア 14:00~14:45 西川	オリジナルエアロ 14:30~15:15 渡辺	※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 中澤		
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																
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	tone 18:30~19:00 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 ※前教通エアロ 併教通ステップ		※air aroma* ポル・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* CXWORX 19:15~19:45 石坂			ボディコンバット 19:30~20:00 石坂					オリジナルステップ 19:00~19:45 中澤											
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											
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。

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>