

2018. 3 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	アロマストレッチ 10:00~10:30 古澤	ポディコンバット 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 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	※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 アロマストレッチ 9:45~10:45 平井	※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:45 平井	アロマストレッチ 9:45~10:15 西川	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 アロマストレッチ 9:45~10:45 平井	アロマストレッチ 9:45~10:15 西川	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川	アロマストレッチ 9:45~10:15 西川	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川	
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	※air aroma 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 只石	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 パワーヨガ 11:15~12:00 川口	ここにこエアロ 10:30~11:00 松永	※air aroma パワーヨガ 10:45~11:15 道林	※air aroma アロマストレッチ 10:30~10:50 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川
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	※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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 オリジナルエアロ 12:15~13:00 中澤
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	水中ビーチボール 13:30~14:15 谷口	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森	※air aroma ポディバイブ 13:15~14:00 藤森
14:00	ポディバイブ 14:00~14:45 平井	健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma アロマストレッチ 14:30~15:00 谷口	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林	※air aroma ポディバイブ 14:15~15:00 林
15:00	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma ポディバランス 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
18:00	ポディコンバット 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	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井	※air aroma ポル・ド・ブラ 18:30~19:00 平井
19:00	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	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	※air aroma オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤
20:00	ポディバイブ 20:05~21:00 米屋	※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 ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋	※air aroma ポディバランス 20:30~21:00 米屋
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