

# 2017.11 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	※air aroma アクアクリニック体操 9:45~10:15 山野 水中ストレッチ		※air aroma 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	※air aroma アクアクリニック体操 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 道林		※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:30 古澤	水中ビーチボール 9:45~10:15 道林	※air aroma 動いてストレッチ 9:45~10:00 米屋	※air aroma ボディバランス 10:00~10:45 平井	※air aroma アクアクリニック体操 9:45~10:15 米屋		RITMOS 10:00~10:45 渡辺	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川		※air aroma ボディバランス 10:30~11:15 藤森	※air aroma 腰すっきりウォーク 10:45~11:15 新家	
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		マスタースイム 11:15~12:00 前田	naniアロハ 11:00~11:45 長谷川			※air aroma アクアクリニック体操 11:15~11:45 松永		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	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川		腰すっきりウォーク 10:45~11:15 米屋		ボディコンバット 11:00~11:30 道林			※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			美・shisei 12:15~13:00 有料教室			※air aroma ファンクショナルトレーニング 12:15~12:45 石坂		※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	パワフルアクア 11:30~12:15 西田	※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		
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			ボディバイブ 13:15~14:00 藤森				※air aroma ロコモ教室 13:15~14:00 ※要申込					※air aroma パワーヨガ 12:30~13:15 中澤	※air aroma アクアクリニック体操 13:00~13:30 道林					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		
14:00	ボディバイブ 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 仙福	※air aroma ポルド・ブラ 14:15~15:00 林							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		※air aroma ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森	腰すっきりウォーク 14:00~14:30 道林					RITMOS 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 新家	
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井				RITMOS 15:15~16:00 林																				水中ビーチボール 13:30~14:15 新家
16:00		元気サポート 16:00~17:30 有料教室																							水中ビーチボール 13:30~14:15 新家
18:00																									水中ビーチボール 13:30~14:15 新家
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																				水中ビーチボール 13:30~14:15 新家
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	ボディバイブ 19:15~20:00 平井																			水中ビーチボール 13:30~14:15 新家
21:00	ボディバイブ 20:30~21:00 米屋	ビルビスワーク 20:05~20:50 藤森 ※予約制定員20名			RITMOS 20:15~21:00 中澤	CXWORX 20:15~20:45 石坂																			水中ビーチボール 13:30~14:15 新家
22:00																									水中ビーチボール 13:30~14:15 新家

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**

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>