

2023.10 LESSON PROGRAM

休館日
日曜日・祝日
※メンテナンス休館日が
不定期であります

S・Q・O・Lフレイル予防センター

〒937-0805 富山県魚津市本江1-26
TEL 0765-23-5080 URL <http://www.sqol.jp>

day time	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT		
	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール
10:00	にこにこステップ 9:45～10:15 前田 2	予防デイ 9:30～11:00 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 9:45～10:15 山形 1	にこにこエアロ 9:45～10:15 西川 2	予防デイ 9:30～11:00 介護保険 サービス	水中KAYOU(歌謡)ピクス 9:45～10:15 今井 1	パワーヨガ 9:45～10:15 只石 2	一般介護 予防事業 9:30～12:30 特定対象者	アクアクリニック体操 9:45～10:15 小森 1	KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45～10:15 青木 2	予防デイ 9:30～11:00 介護保険 サービス	水中ウォーキング 9:45～10:15 只石 1	レズミルズCORE 9:45～10:15 石坂 2	予防デイ 9:30～11:00 介護保険 サービス		ピルビスワーク 9:45～10:30 藤森 1	アクアクリニック体操 9:45～10:15 山形 1	
11:00			にこにこアクア 10:30～11:00 西川 2			アクアクリニック体操 10:30～11:00 今井 1			水中ウォーキング 10:30～11:00 小森 1							ボディバランス 10:45～11:30 古澤 2		水中ウォーキング 10:30～11:00 山形 1
12:00	パワーヨガ 11:15～12:00 只石 2	通所型 サービスC 10:30～12:00 特定対象者		にこにこステップ 11:15～11:45 西川 2			naniアロハ 11:15～12:00 長谷川 1			ピラティス 11:30～12:15 川口 2	通所型 サービスC 10:30～12:00 特定対象者		アロマストレッチ 11:15～11:45 青木 1			アロマストレッチ 11:45～12:30 古澤 1		にこにこアクア 11:15～12:00 渡辺 2
13:00	ゆったりヨガ 12:15～13:00 大井 1			ボディバランス 12:00～12:45 西田 2			ピラティス 12:15～13:00 吉田 2			ゆったりヨガ 12:30～13:15 土肥 1			パワーヨガ 12:15～13:00 中澤 2					
14:00	ボール運動 13:15～13:45 2		水中ビーチボール 13:30～14:15 2		通所型 サービスC 13:00～14:30 特定対象者	水中ビーチボール 13:15～14:00 2	ゆったりヨガ 13:15～14:00 只石 1		水中ビーチボール 13:00～13:45 2			水中ビーチボール 13:15～14:00 2	通所型 サービスC 13:00～14:30 特定対象者	水中ビーチボール 13:15～14:00 2		水中ウォーキング 14:15～14:45 今井 1		水中ビーチボール 13:15～14:00 2
15:00	ボル・ド・ブラ 14:00～14:45 平井 2	予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス		アロマストレッチ 14:00～14:45 今井 1	予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 14:15～14:45 山形 1		予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス	水中ウォーキング 14:15～14:45 古澤 1	レズミルズCORE 14:15～14:45 石坂 2	予防デイ 14:00～17:00 介護保険 サービス		ボディバランス 14:00～14:45 平井 2	予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス		週替わり プログラム 14:30～15:15 土肥 1	7日・21日 BaseMoveエアロ 土肥 14日・28日 ゆったりヨガ 土肥	
16:00																		Jrスイミング
17:00						Jrスイミング			Jrスイミング	Jr空手教室		Jrスイミング		Jrスイミング				Jrスイミング
18:00																		
19:00	ボディコンバット 18:30～19:00 前田 3			にこにこエアロ 18:30～19:00 平井 2			週替わり プログラム 18:30～19:15 3	11日・25日 ボディバランス 4日・18日 RITMOS		レズミルズtone 18:30～19:00 藤森 3			週替わり プログラム 18:30～19:00 3		Jrスイミング	週替わり プログラム 18:30～19:15 3	7日・21日 ボディバランス 14日・28日 RITMOS	
20:00	レズミルズ tone 19:15～20:00 藤森 3			ボディバランス 19:15～20:00 平井 2			大人空手教室			ボディ コンバット 19:15～20:00 今井 3			ゆったりヨガ 19:30～20:15 土肥 1		Jrスイミング			
21:00																		

公式SNSで最新情報をチェック!

\ follow me! /

運動強度

当施設は医療法第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。



・フルタイム会員
・デイ会員

17:00
チェックアウト

土曜日
のみ

ナイト会員利用時間

・フルタイム会員
・ナイト会員
・U40ナイト
・U30ナイト

21:00
チェックアウト

17:30~21:00

LINE 公式アカウント



お友達
登録で
スクール
無料体験
クーポン
プレゼント!

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。

facebook



urataclinic.sqol

イベントやcoconowaのお弁当、スクールプラスの新商品、スタッフの日常を配信!

Instagram



スクール・フレイル予防センター

アカウント: sqol_uozu

スクールジムトレーナー

アカウント: sqol_trainer