

2023.12 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.sql.jp>

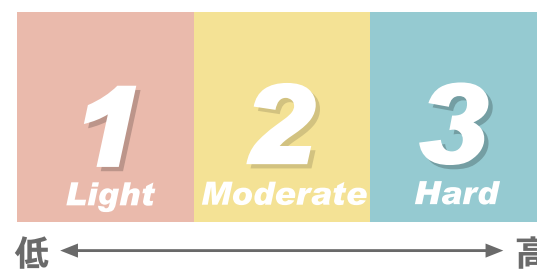
day time	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT		
	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール
10:00	にこにこステップ 9:45～10:15 前田 2	予防デイ 9:30～11:00 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 9:45～10:15 山形 1	にこにこエアロ 9:45～10:15 西川 2	予防デイ 9:30～11:00 介護保険 サービス	水中KAYOU(歌謡)ピクス 9:45～10:15 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	
	←		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	
11:00	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	
	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			アロマストレッチ 12:30～13:15 今井 1			パワーヨガ 12:15～13:00 中澤 2					
12:00	ボール運動 13:15～13:45		水中ビーチボール 13:30～14:15		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	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			水中ビーチボール 13:15～14:00		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		水中ビーチボール 13:15～14:00	
	BaseMove エアロ 14:00～14:45 3	予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス		ボル・ド・ブラ 14:00～14:45 UNO 2	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		水中ウォーキング 14:15～14:45 今井 1		
13:00	←			←			←		←			←				過替わり プログラム 14:30～15:15		
14:00																		Jrスイミング
						Jrスイミング			Jrスイミング			Jrスイミング			Jrスイミング			Jrスイミング
15:00										Jr空手教室								
16:00																		
17:00																		
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			過替わり プログラム 18:30～19:15 3	13日・27日 ボディバランス 6日・20日 RITMOS		レズミルズtone 18:30～19:00 藤森 3			過替わり プログラム 18:30～19:00 3		Jrスイミング	過替わり プログラム 18:30～19:15 3	2日・16日 ボディバランス 9日 RITMOS 23日 レズミルズCORE	
	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			
20:00																		
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。



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.sql

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: sql_uozu

スクールジムトレーナー

アカウント: sql_trainer

・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

・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

ナイト会員利用時間

9:00～17:00 17:30～21:00