

2025.7

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>

デイ会員

17:00まで

17:30以降

ナイト会員

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	変更 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	パワーヨガ 9:45～10:15 只石	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	レズミルズCORE 9:45～10:15 石坂	一般介護 予防事業 9:30～11:00 特定対象者		KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45～10:15 青木	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	にこにこエアロ 9:45～10:15 西川	予防デイ 9:30～11:00 介護保険 サービス		ビルビスワーク 9:45～10:30 藤森	有料	水中ウォーキング 9:45～10:15
11:00	←		にこにこアクア 10:30～11:00 西川	←		アクアクリニック体操 10:30～11:00 今井	←		水中ウォーキング 10:30～11:00 佐野	←		←	←					
12:00	パワーヨガ 11:15～12:00 只石	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			naniアロハ 11:15～12:00 長谷川			ピラティス 11:15～12:00 川口	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 11:15～12:00 青木			アロマストレッチ 11:30～12:15 古澤		にこにこアクア 11:15～12:00 渡辺
13:00	ゆったりヨガ 12:15～13:00 大井			ボディバランス 12:00～12:45 西田			ピラティス 12:15～13:00 吉田			アロマストレッチ 12:15～13:00 今井			パワーヨガ 12:15～13:00 中澤					
14:00	ボール運動 13:15～13:45 定員23名 ※要予約		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	ボディバランス 13:15～14:00 古澤		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	週替わり プログラム 13:30～14:15	5日・19日	水中ビーチボール 13:30～14:15
15:00	BaseMove エアロ 14:00～14:45	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		アクアクリニック体操 14:15～14:45 古澤	RITMOS 14:10～14:55 渡辺	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	レズミルズCORE 14:15～14:45 石坂	予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス		ボディバランス 14:00～14:45 平井		水中ウォーキング 14:15～14:45 今井	週替わり プログラム 14:30～15:15	12日・26日	
16:00	←			←	予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス		←			←			←	予防デイ 14:00～15:30 介護保険 サービス				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		17:30以降 プールの ご利用は できません	にこにこエアロ 18:30～19:00 平井		17:30以降 プールの ご利用は できません	週替わり プログラム 18:30～19:15	2日・9日・30日 RITMOS 16日・23日 レズミルズCORE	17:30以降 プールの ご利用は できません	レズミルズtone 18:30～19:00 藤森		17:30以降 プールの ご利用は できません	週替わり プログラム 18:30～19:15	4日 RITMOS 11日・18日 BaseMoveエアロ 25日 BaseMoveステップ	Jrスイミング	週替わり プログラム 18:30～19:15	5日・12日 レズミルズCORE 19日・26日 RITMOS	17:30以降 プールの ご利用は できません
20:00	レズミルズ tone 19:15～20:00 藤森			ボディバランス 19:15～20:00 平井			大人空手教室			ボディ コンバット 19:15～20:00 今井			ゆったりヨガ 19:30～20:15 土肥		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。



低 ← → 高

・フルタイム会員
・ナイト会員
・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

9:00～17:00 17:30～21:00

・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以降のプールのご利用はできません。

LINE 公式アカウント



お友達
登録で
スコール
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

イベントやキャンペーン、スコールプラスの新商品、スタッフの日常を配信!

Instagram



スコール・フレイル予防センター

アカウント: sqol_uozu

スコールジムトレーナー

アカウント: sqol_trainer