

# 2025.12 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>

デイ会員  
17:00  
まで

17:30  
以降  
ナイト会員

| day<br>time | 月 MON                                   |                                        | 火 TUE                           |                                        | 水 WED                                          |                                          | 木 THU                                     |          | 金 FRI                                  |                                                                 | 土 SAT                                        |                                          |
|-------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
|             | スタジオ                                    | オープンスペース                               | スタジオ                            | オープンスペース                               | スタジオ                                           | オープンスペース                                 | スタジオ                                      | オープンスペース | スタジオ                                   | オープンスペース                                                        | スタジオ                                         | オープンスペース                                 |
| 8:30        |                                         |                                        |                                 |                                        |                                                |                                          |                                           |          |                                        |                                                                 |                                              |                                          |
| 9:00        | おはよう<br>ストレッチ<br>9:00～9:30<br>1         |                                        | パワーヨガ<br>9:00～9:30<br>只石 2      |                                        | レズミルズCORE<br>9:00～9:30<br>石坂 2                 |                                          | おはよう<br>ストレッチ<br>9:00～9:30<br>1           |          | にこにこエアロ<br>9:00～9:30<br>西川 2           |                                                                 |                                              |                                          |
| 10:00       | にこにこステップ<br>9:45～10:15<br>前田 2          |                                        | チェアピクス<br>9:45～10:15<br>古澤 1    |                                        | ラジオ体操9:45～9:55<br>スクエアステップ<br>10:00～10:15<br>1 |                                          | KAYOU(歌謡)<br>エクササイズ<br>9:45～10:15<br>青木 2 |          | アロマストレッチ<br>9:45～10:15<br>青木 1         |                                                                 | ビルピスワーク<br>9:45～10:30<br>藤森 1                |                                          |
| 11:00       | 予防デイ<br>介護保険サービス                        |                                        | 予防デイ<br>介護保険サービス                | ★<br>シナプソロジー<br>10:30～10:45            | 一般介護<br>予防事業                                   |                                          | 予防デイ<br>介護保険サービス                          |          | 予防デイ<br>介護保険サービス                       |                                                                 | ボディコンバット<br>10:45～11:15<br>藤井 2              |                                          |
| 12:00       | パワーヨガ<br>11:15～12:00<br>只石 2            |                                        | にこにこステップ<br>11:15～11:45<br>西川 2 |                                        | naniアロハ<br>11:15～12:00<br>長谷川 1                |                                          | ピラティス<br>11:15～12:00<br>川口 2              |          | 週替わり<br>プログラム<br>11:15～12:00<br>1      |                                                                 | にこにこ<br>エアロ/ステップ<br>11:30～12:15<br>渡辺 2      |                                          |
| 13:00       | ゆったりヨガ<br>12:15～13:00<br>大井 1           |                                        | ボディバランス<br>12:00～12:45<br>西田 2  |                                        | ピラティス<br>12:15～13:00<br>吉田 2                   |                                          | アロマストレッチ<br>12:15～13:00<br>今井 1           |          | パワーヨガ<br>12:15～13:00<br>中澤 2           |                                                                 |                                              |                                          |
| 14:00       | ボール運動<br>13:15～13:45<br>定員23名 ※要予約<br>1 | ★<br>イージー<br>サーキット<br>13:30～14:00<br>1 |                                 | ★<br>イージー<br>サーキット<br>13:30～14:00<br>1 | ボディバランス<br>13:15～14:00<br>古澤 2                 |                                          | ★<br>イージー<br>サーキット<br>13:30～14:00<br>1    |          | ★<br>イージー<br>サーキット<br>13:30～14:00<br>1 |                                                                 | ゆったりヨガ/<br>ボディバランス<br>13:30～14:15<br>西田 1    |                                          |
| 15:00       | BaseMove<br>エアロ<br>14:00～14:45<br>3     | ★<br>イージー<br>サーキット<br>13:30～14:00<br>1 | ポル・ド・ブラ<br>14:00～14:45<br>UNO 2 |                                        | RITMOS<br>14:10～14:55<br>渡辺 3                  |                                          | レズミルズCORE<br>14:15～14:45<br>石坂 2          |          | ボディバランス<br>14:00～14:45<br>平井 2         |                                                                 | Base Move<br>エアロ/ステップ<br>14:30～15:15<br>土肥 3 |                                          |
| 16:00       | 予防デイ<br>介護保険サービス                        |                                        | 予防デイ<br>介護保険サービス                |                                        | 予防デイ<br>介護保険サービス                               |                                          | 予防デイ<br>介護保険サービス                          |          | 予防デイ<br>介護保険サービス                       |                                                                 |                                              |                                          |
| 17:00       |                                         |                                        |                                 |                                        |                                                |                                          | Jr空手教室                                    |          |                                        |                                                                 |                                              |                                          |
| 18:00       |                                         |                                        |                                 |                                        |                                                |                                          |                                           |          |                                        |                                                                 |                                              |                                          |
| 19:00       | ボディコンバット<br>18:30～19:00<br>前田 3         |                                        | にこにこエアロ<br>18:30～19:00<br>平井 2  |                                        | 週替わり<br>プログラム<br>18:30～19:15<br>3              | 3日・17日<br>レズミルズCORE<br>10日・24日<br>RITMOS | レズミルズtone<br>18:30～19:00<br>藤森 3          |          | 週替わり<br>プログラム<br>18:30～19:15<br>3      | 5日<br>ボディコンバット<br>12日・26日<br>BaseMoveエアロ<br>19日<br>BaseMoveステップ | 週替わり<br>プログラム<br>18:30～19:15<br>3            | 6日・20日<br>RITMOS<br>13日・27日<br>レズミルズCORE |
| 20:00       | レズミルズtone<br>19:15～19:45<br>藤森 3        |                                        | ボディバランス<br>19:15～20:00<br>平井 2  |                                        |                                                |                                          | ボディ<br>コンバット<br>19:15～20:00<br>今井 3       |          | ゆったりヨガ<br>19:30～20:15<br>土肥 1          |                                                                 |                                              |                                          |
| 21:00       | ビルピスワーク<br>20:00～20:45<br>藤森 1          |                                        |                                 |                                        | 大人空手教室                                         |                                          |                                           |          |                                        |                                                                 |                                              |                                          |
| 21:30       |                                         |                                        |                                 |                                        |                                                |                                          |                                           |          |                                        |                                                                 |                                              |                                          |

## 公式SNSで最新情報をチェック!

### LINE 公式アカウント



ID: @sql



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.sql

### Instagram



スコール・フレイル  
予防センター

アカウント: sql\_uozu



スコールジム  
トレーナー

アカウント: sql\_trainer

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!

## 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。



| 会員種別          | 利用可能時間                                                             | チェックアウト |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|---------|
| フルタイム会員       | 8:30～21:30<br>8:30～17:00/17:30～21:30<br>17:00～17:30の間は<br>ご利用できません | 21:30   |
| デイ会員          | 8:30～17:00                                                         | 17:00   |
| ※温浴施設利用は9:30～ |                                                                    |         |
| ナイト会員         | 17:30～21:30                                                        | 21:30   |