

2026.1

# LESSON PROGRAM

休館日  
日曜日・祝日  
※メンテナンス休館日が不定期あります

S-QOL 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
8:30						
9:00	おはよう ストレッチ 9:00~9:30 1	パワーヨガ 9:00~9:30 只石 2	レズミルズCORE 9:00~9:30 石坂 2	おはよう ストレッチ 9:00~9:30 1	にこにこエアロ 9:00~9:30 西川 2	
10:00	にこにこステップ 9:45~10:15 前田 2	チエビクス 9:45~10:15 古澤 1	ラジオ体操9:45~9:55 スクエアステップ 10:00~10:15 1	KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45~10:15 青木 2	アロマストレッチ 9:45~10:15 青木 1	ピルビスワーク 9:45~10:30 藤森 1
11:00	予防デイ 介護保険サービス	予防デイ 介護保険サービス	シナプソロジー 10:30~10:45	一般介護 予防事業	予防デイ 介護保険サービス	ボディコンバット 10:45~11:15 藤井 2
12:00	パワーヨガ 11:15~12:00 只石 2	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 11:15~12:00 川口 2	週替わり プログラム 11:15~12:00 1	にこにこ エアロ/ステップ 11:30~12:15 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	アロマストレッチ 12:15~13:00 今井 1	パワーヨガ 12:15~13:00 中澤 2	イージー <sup>NEW</sup> サークット 13:00~13:30 1
14:00	ボール運動 13:15~13:45 定員23名 ※要予約	イージー <sup>NEW</sup> サークット 13:30~14:00 1	イージー <sup>NEW</sup> サークット 13:30~13:50 1	ボディバランス 13:15~14:00 古澤 2	イージー <sup>NEW</sup> サークット 13:30~14:00 1	ゆったりヨガ/ ボディバランス 13:30~14:15 西田 1
15:00	BaseMove エアロ 14:00~14:45 3	ポル・ド・プラ 14:00~14:45 UNO 2	RITMOS 14:10~14:55 渡辺 3	レズミルズCORE 14:15~14:45 石坂 2	ボディバランス 14:00~14:45 平井 2	Base Move エアロ/ステップ 14:30~15:15 土肥 3
16:00	予防デイ 介護保険サービス	予防デイ 介護保険サービス	予防デイ 介護保険サービス	予防デイ 介護保険サービス	予防デイ 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 18:30~19:00 前田 3	にこにこエアロ 18:30~19:00 平井 1	週替わり プログラム 18:30~19:15 3	レズミルズtone 18:30~19:00 藤森 3	週替わり プログラム 18:30~19:15 3	週替わり プログラム 18:30~19:15 3
20:00	レズミルズtone 19:15~19:45 藤森 3	ボディバランス 19:15~20:00 平井 1	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	10日・24日 RITMOS 17日・31日 レズミルズCORE
21:00	ピルビスワーク 20:00~20:45 藤森 1					
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

スコールジム  
トレーナー

アカウント: sqol\_uozu

アカウント: sqol\_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。



低 ← → 高

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 8:30~17:00/17:30~21:30 17:00~17:30の間はご利用できません	21:30
デイ会員	8:30~17:00	17:00
ナイト会員	17:30~21:30 ※温浴施設利用は9:30~	21:30