

# 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	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 ストレッチ 9:00～9:30 1		パワーヨガ 9:00～9:30 2 只石		レズミルズCORE 9:00～9:30 2 石坂		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 2 西川			
10:00	にこにこステップ 9:45～10:15 2 前田		チェアピクス 9:45～10:15 1 古澤		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 2 青木		アロマストレッチ 9:45～10:15 1 青木		ビルピスワーク 9:45～10:30 1 藤森	
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 1	一般介護 予防事業		予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス		ボディコンバット 10:45～11:15 2 藤井	
12:00	パワーヨガ 11:15～12:00 2 只石		にこにこステップ 11:15～11:45 2 西川		naniアロハ 11:15～12:00 1 長谷川		ピラティス 11:15～12:00 2 川口		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 2 渡辺	
13:00	ゆったりヨガ 12:15～13:00 1 大井		ボディバランス 12:00～12:45 2 西田		ピラティス 12:15～13:00 2 吉田		アロマストレッチ 12:15～13:00 1 今井		パワーヨガ 12:15～13:00 2 中澤			
14:00	ボール運動 13:15～13:45 1 定員23名 ※要予約	イージー サーキット 13:30～14:00 1		イージー サーキット 13:30～13:50 1	ボディバランス 13:15～14:00 2 古澤		イージー サーキット 13:30～14:00 1		イージー サーキット 13:30～13:50 1		ゆったりヨガ/ ボディバランス 13:30～14:15 1 西田	
15:00	BaseMove エアロ 14:00～14:45 3		ポル・ド・ブラ 14:00～14:45 2 UNO	イージー サーキット 13:55～14:15 1	RITMOS 14:10～14:55 3 渡辺		レズミルズCORE 14:15～14:45 2 石坂		ボディバランス 14:00～14:45 2 平井		Base Move エアロ/ステップ 14:30～15:15 3 土肥	
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 3 前田		にこにこエアロ 18:30～19:00 2 平井		週替わり プログラム 18:30～19:15 3	7日・21日 レズミルズCORE 14日・28日 RITMOS	レズミルズtone 18:30～19:00 3 藤森		週替わり プログラム 18:30～19:15 3	9日・30日 BaseMoveステップ 16日 BaseMoveエアロ 23日 ボディコンバット	週替わり プログラム 18:30～19:15 3	10日・24日 RITMOS 17日・31日 レズミルズCORE
20:00	レズミルズtone 19:15～19:45 3 藤森		ボディバランス 19:15～20:00 2 平井				ボディ コンバット 19:15～20:00 3 今井		ゆったりヨガ 19:30～20:15 1 土肥			
21:00	ビルピスワーク 20:00～20:45 1 藤森				大人空手教室							
21:30												

デイ会員  
17:00  
まで

17:30  
以降  
ナイト会員

## 公式SNSで最新情報をチェック!

### LINE 公式アカウント



ID: @sqol

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

### 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

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 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
※温浴施設利用は9:30～		
ナイト会員	17:30～21:30	21:30