

2026.4

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-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	
	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		ビルビワーク 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	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		アロマストレッチ 12:15~13:00 1 今井		パワーヨガ 12:20~13:05 2 中澤		週替わりプログラム 12:20~13:05 1 中澤		ゆったりヨガ/ボディバランス 13:30~14:15 1 西田	
14:00	ボール運動 13:15~13:45 1 定員22名 ※要予約	イージーサーキット 13:15~13:45 1		イージーサーキット 13:00~13:30 1 変更	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 13:30~14:00 1 変更		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 有料		ポル・ド・ブラ UNO 14:00~14:45 2	イージーサーキット 13:45~14:15 1 変更	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 1日・15日 RITMOS 8日・22日 レズミルズCORE		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 3日 RITMOS 10日・24日 BaseMoveエアロ 17日 BaseMoveステップ		週替わりプログラム 18:30~19:15 3 4日・18日 レズミルズCORE 11日・25日 RITMOS	
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		大人空手教室		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	ビルビワーク 20:00~20:45 1 藤森											
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: @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