

2026.8

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 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 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		チェアピクス 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		ビルピスワーク 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		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		ボディバランス 12:15～13:00 古澤 2		アロマストレッチ 12:15～13:00 今井 1		パワーヨガ 12:20～13:05 中澤 2			
14:00	ボール運動 13:15～13:45 定員22名 ※要予約 1	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	ポール・ド・ブラ 13:15～14:00 UNO 2		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		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		RITMOS 14:00～14:45 UNO 3		BaseMoveエアロ 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 2		週替わり プログラム 18:30～19:15 3	5日・19日 レズミルズCORE 12日・26日 RITMOS	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	7日 BaseMoveステップ 21日 ボディコンバット 28日 BaseMoveエアロ	週替わり プログラム 18:30～19:15 3	8日・22日 RITMOS 29日 レズミルズCORE
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 2				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			
21:00	ビルピスワーク 20:00～20:45 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 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