

| 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 1         |                                | パワーヨガ<br>9:00〜9:30 2<br>只石      |                                | レズミルズCORE<br>9:00〜9:30 2<br>石坂              |          | おはよう<br>ストレッチ<br>9:00〜9:30 1              |          | にこにこエアロ<br>9:00〜9:30 2<br>西川   |          |                                              |                                |
| 10:00       | にこにこステップ<br>9:45〜10:15 2<br>前田       |                                | チェアピクス<br>9:45〜10:15 1<br>古澤    |                                | ラジオ体操9:45〜9:55<br>スクエアステップ<br>10:00〜10:15 1 |          | KAYOU(歌謡)<br>エクササイズ<br>9:45〜10:15 2<br>青木 |          | アロマストレッチ<br>9:45〜10:15 1<br>青木 |          | ビルピスワーク<br>9:45〜10:30 1<br>藤森                |                                |
| 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                | シナプソロジー<br>10:30〜10:45 1       | 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 1<br>藤井              |                                |
| 12:00       | パワーヨガ<br>11:15〜12:00 2<br>只石         |                                | にこにこステップ<br>11:15〜11:45 2<br>西川 |                                | naniアロハ<br>11:15〜12:00 1<br>長谷川             |          | ピラティス<br>11:15〜12:00 2<br>川口              |          | 週替わり<br>プログラム<br>11:15〜12:00 1 |          | にこにこ<br>エアロ/ステップ<br>11:30〜12:15 2<br>渡辺      |                                |
| 13:00       | ゆったりヨガ<br>12:15〜13:00 1<br>大井        |                                | ボディバランス<br>12:00〜12:45 2<br>西田  |                                | ボディバランス<br>12:15〜13:00 2<br>古澤              |          | アロマストレッチ<br>12:15〜13:00 1<br>今井           |          | パワーヨガ<br>12:20〜13:05 2<br>中澤   |          |                                              |                                |
| 14:00       | ボール運動<br>13:15〜13:45 1<br>定員22名 ※要予約 | イージー<br>サーキット 1<br>13:15〜13:45 |                                 | イージー<br>サーキット 1<br>13:45〜14:15 | ポール・ド・ブラ<br>13:15〜14:00 2<br>UNO            |          | イージー<br>サーキット 1<br>13:30〜14:00            |          | イージー<br>サーキット 1<br>13:30〜14:00 |          | ゆったりヨガ/<br>ボディバランス<br>13:30〜14:15 1<br>西田    | イージー<br>サーキット 1<br>13:00〜13:30 |
| 15:00       | BaseMove<br>エアロ<br>14:00〜14:45 3     |                                | RITMOS<br>14:00〜14:45 3<br>UNO  |                                | BaseMoveエアロ<br>14:10〜14:55 3<br>渡辺          |          | レズミルズCORE<br>14:15〜14:45 2<br>石坂          |          | ボディバランス<br>14:00〜14:45 2<br>平井 |          | Base Move<br>エアロ/ステップ<br>14:30〜15:15 3<br>土肥 |                                |
| 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 3<br>前田      |                                | にこにこエアロ<br>18:30〜19:00 2<br>平井  |                                | 週替わり<br>プログラム<br>18:30〜19:15 3              |          | レズミルズtone<br>18:30〜19:00 3<br>藤森          |          | 週替わり<br>プログラム<br>18:30〜19:15 3 |          | 週替わり<br>プログラム<br>18:30〜19:15 3               |                                |
| 20:00       | レズミルズtone<br>19:15〜19:45 3<br>藤森     |                                | ボディバランス<br>19:15〜20:00 2<br>平井  |                                |                                             |          | ボディ<br>コンバット<br>19:15〜20:00 3<br>今井       |          | ゆったりヨガ<br>19:30〜20:15 1<br>土肥  |          |                                              |                                |
| 21:00       | ビルピスワーク<br>20:00〜20:45 1<br>藤森       |                                |                                 |                                | 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   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <br>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 | <br>21:30 |
| <br>デイ会員      | 8:30〜17:00                                                         | <br>17:00 |
| ※温浴施設利用は9:30〜 |                                                                    |           |
| <br>ナイト会員     | 17:30〜21:30                                                        | <br>21:30 |