

2021.4

LESSON PROGRAM

— レッスンプログラム —

day time	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			
	スタジオA	フレイルC	プール	スタジオA	フレイルC	プール	スタジオA	フレイルC	プール	スタジオA	フレイルC	プール	スタジオA	フレイルC	プール	スタジオA	フレイルC	プール	
10:00	アロマストレッチ 9:45~10:15 広浜	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	水中ウォーキング 9:45~10:15 西川	パワーヨガ 9:45~10:15 只石	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	水中KAYOU (歌謡)ピクス 9:45~10:15 森島	にこにこステップ 9:45~10:15 前田	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 9:45~10:15 古澤	KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45~10:15 四十内	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	水中ウォーキング 9:45~10:15	にこにこエアロ 9:45~10:15 西川	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 9:45~10:15 広浜	アロマストレッチ 9:45~10:15 古澤	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 9:45~10:15 四十内	
11:00			にこにこエアロ 10:30~11:00 西川			アクアクリニック体操 10:30~11:00 森島			水中ウォーキング 10:30~11:00 古澤				シナプロジー 10:30~11:00 広浜					水中ウォーキング 10:30~11:00 四十内	
12:00	レズミルズCORE 11:15~11:45 四十内			ファンショナルトレーニング 11:15~11:45 古澤			naniアロハ 11:15~12:00 長谷川			ピラティス 11:30~12:15 川口			ボディバランス 11:15~12:00 平井			ヨーガセラピー 11:15~12:00 安達		にこにこエアロ 11:15~12:00 渡邊	
13:00	ゆったりヨガ 12:15~13:00 大井	フレイル教室 12:30~14:00		ボディバランス 12:00~12:45 西田	フレイル教室 12:30~14:00		ピラティス 12:30~13:15 吉田	フレイル教室 12:30~14:00		ビルピスワーク 12:30~13:15 藤森	フレイル教室 12:30~14:00		パワーヨガ 12:15~13:00 中澤	フレイル教室 12:30~14:00 ※フレイル 会員		ボディバランス 12:15~13:00 古澤	フレイル教室 12:30~14:00 ※フレイル 会員	水中ビーチボール 13:15~14:00	
14:00			成人スイミング スクール 13:15~14:15 只石 ※有料プログラム			水中ビーチボール 13:15~14:00			水中ビーチボール 13:15~14:00			アクアクリニック体操 13:30~14:00 西川			水中ビーチボール 13:15~14:00			水中ビーチボール 13:15~14:00	
15:00	にこにこエアロ 14:15~14:45 四十内	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス		ポルドブラ 14:00~14:45 林	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 14:15~14:45 四十内	ゆったりヨガ 14:05~14:50 只石	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	水中ウォーキング 14:15~14:45 広浜	レズミルズCORE 14:15~14:45 四十内	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	にこにこエアロ 14:15~14:45 西川	にこにこステップ 14:15~14:45 前田	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 14:15~14:45 只石				
16:00																パワーヨガ 15:00~15:45 中澤	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	Jrスイミング	
17:00						Jrスイミング				Jr空手教室		Jrスイミング			未病のツボ 講座 16:00~17:00 許 中国医師 ※詳細は別紙にて ご確認ください		Jrスイミング	Jrスイミング	
18:00																			
19:00	BaseMove エアロ 18:30~19:15 藤森			にこにこエアロ 18:30~19:00 平井			RITMOS 18:30~19:15 渡邊			レズミルズCORE 18:30~19:00 四十内		Jrスイミング	Base Move ステップ 18:30~19:15 藤森			週替わり プログラム 18:30~19:15			
20:00	レズミルズ tone 19:30~20:15 藤森			ボディバランス 19:15~20:00 平井			大人空手教室		パワフルエアロ 19:25~20:10 西田	ボディ コンバット 19:15~20:00 前田								Jrスイミング	
21:00																			

ノンフレイル会員
17:30
まで

18:00
以降
ナイト会員

運動強度 当施設「スクール・フレイル予防センター」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。



レッスンプログラムは時間帯内の会員区分の方を優先とさせていただきます。

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

フレイル・ノンフレイル会員	17:30チェックアウト
ナイト会員	21:00チェックアウト

LINE 公式アカウント
お友達募集中

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。

その他 友だち追加 ID検索 @sqol または QRコード



お友達登録で
スクール無料体験
クーポンプレゼント!

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