

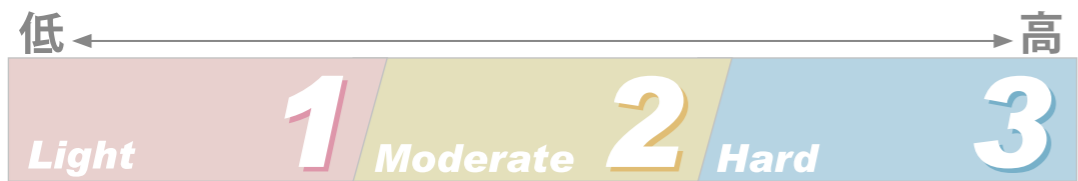
2021.10 LESSON PROGRAM — レッスンプログラム —

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	ここにこエアロ 9:45~10:15 四十内 2	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 7	パワーヨガ 9:45~10:15 只石 2	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 今井 7	ここにこステップ 9:45~10:15	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 7	KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45~10:15 広浜 2	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 只石 7	アロマストレッチ 9:45~10:15 広浜 7	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 今井 7	アロマストレッチ 9:45~10:15 古澤 7	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 7	
			ここにこアクア 10:30~11:00 西川			アクアクリニック体操 10:30~11:00 今井 7			水中ウォーキング 10:30~11:00 広浜 7				成人スイミング スクール 10:30~11:30 只石 ※有料プログラム		シナプロジー 10:30~15分	水中ウォーキング 10:30~11:00 今井 7			水中ウォーキング 10:30~11:00 四十内 7
11:00	レズミルズCORE 11:15~11:45 四十内 2			ここにこエアロ 11:15~11:45 米屋 2			naniアロハ 11:15~12:00 長谷川 7			ピラティス 11:30~12:15 川口 2			ボディバランス 11:15~12:00 平井 2			ヨーガセラピー 11:15~12:00 安達 7		ここにこアクア 11:15~12:00 渡邊 2	
	ゆったりヨガ 12:15~13:00 大井 7		水中ビーチボール 12:15~13:00	ボディバランス 12:00~12:45 西田 2			ピラティス 12:30~13:15 吉田 2			ビルピスワーク 12:30~13:15 藤森 7			パワーヨガ 12:15~13:00 中澤 2	フレイル教室 12:30~14:00 ※フレイル 会員	水中ビーチボール 12:30~13:15	ボディバランス 12:15~13:00 古澤 2	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	
13:00		フレイル教室 12:30~14:00			フレイル教室 12:30~14:00						フレイル教室 12:30~14:00				水中ビーチボール 13:30~14:00 西川			水中ビーチボール 13:15~14:00	
			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	
14:00	ここにこステップ 14:15~14:45 米屋 2	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 UNO 2	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 米屋 7	ゆったりヨガ 14:00~14:45 只石 7	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 今井 7	レズミルズCORE 14:15~14:45 四十内 2	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス		予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス		ここにこアクア 14:15~14:45 西川				
15:00																			
16:00																			
17:00																			
						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 3			ここにこエアロ 18:30~19:00 平井 2			RITMOS 18:30~19:15 渡邊 3			レズミルズCORE 18:30~19:00 四十内 2			Base Move ステップ 18:30~19:15 藤森 3						
	レズミルズ tone 19:30~20:15 藤森 3			ボディバランス 19:15~20:00 平井 2			大人空手教室			ボディ コンバット 19:15~20:00 前田 3									
20:00																			
21:00																			

ノンフレイル会員
17:00まで

17:30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	17:00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