

# 2021.11 LESSON PROGRAM

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。

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	にこにこエアロ 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 加藤 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	にこにこステップ 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	アクアクリック体操 9:45~10:15 四十内 7	
11:00			にこにこアクア 10:30~11:00 西川 7			アクアクリック体操 10:30~11:00 山形 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	
12:00	レズミルズCORE 11:15~11:45 四十内 2			にこにこエアロ 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		にこにこアクア 11:15~12:00 渡邊 2	
13:00	ゆったりヨガ 12:15~13:00 大井 7	フレイル教室 12:30~14:00	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	フレイル教室 12:30~14:00		ピラティス 12:30~13:15 吉田 2	フレイル教室 12:30~14:00		ビルピスワーク 12:30~13:15 藤森 7	フレイル教室 12:30~14:00		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 12:00~12:45	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	
14:00			成人スイミング スクール 13:15~14:15 只石			水中ビーチボール 13:15~14:00			水中ビーチボール 13:15~14:00			水中ビーチボール 13:15~14:00			にこにこアクア 13:00~13:30 西川 7			水中ビーチボール 13:15~14:00	
15:00	にこにこステップ 14:15~14:45 米屋 2	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	※有料プログラム アクアクリック体操 14:30~15:00 山形 7	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				水中ビーチボール 13:15~14:00	
16:00																パワーヨガ 15:00~15:45 中澤 2	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			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			にこにこエアロ 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			週替わり プログラム 18:00~18:45			
20:00	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		パワフルアクア 19:25~20:10 西田 3	ボディ コンバット 19:15~20:00 前田 3									
21:00																			

ノンフレイル会員  
17:00まで

17:30以降  
ナイト会員

**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 または QRコード

LINEアプリの右下にあります

お友達登録で スクール無料体験クーポンプレゼント!

Follow me! / フェイスブック & インスタグラム

イベントやcoconowaのお弁当、スクールプラスの新品、スタッフの日常を配信!

facebook Instagram

スクール・フレイル予防センター

アカウント: sqol\_uozu  
アカウント: sqol\_trainer

**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。

高 ↑ ↓ 低

Light 3  
Moderate 2  
Hard 1

**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

**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.sqol.jp