

# 2022.1 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	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	アクアクリニック体操 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	ここにこステップ 9:45~10:15 西川 2	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				
11:00			ここにこアクア 10:30~11:00 西川 7			アクアクリニック体操 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			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				
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			ここにこアクア 13:00~13:30 西川 7			アクアクリニック体操 13:45~14:15 加藤 7	水中ビーチボール 13:15~14:00			
15:00	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	※有料プログラム アクアクリニック体操 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					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	
16:00																						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			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		Jrスイミング	Base Move ステップ 18:30~19:15 藤森 3		Jrスイミング			週替わり プログラム 18:00~18:45 3				
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					Jrスイミング							
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 ID検索 @sqol QRコード

LINEアプリの右下にあります

お友達登録で スコア無料体験 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、スコールプラスの新品、スタッフの日常を配信!

facebook Instagram

スコール・フレイル予防センター

アカウント: sqol\_uozu

スコールジムトレーナー

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 ↑

3 Hard

2 Moderate

1 Light

低 ↓

**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