

2022.4 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	にこにこステップ 9:45~10:15 前田 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 山形 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	KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45~10:15 加藤 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 小森 7	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 只石 7	アロマストレッチ 9:45~10:15 今井 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 加藤 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			にこにこアクア 10:30~11:00 西川 7			アクアクリニック体操 10:30~11:00 今井 7			水中ウォーキング 10:30~11:00 山形 7				シナプロロジー 10:30~15分 加藤 7					水中ウォーキング 10:30~11:00 四十内 7	
12:00	パワーヨガ 11:15~12:00 只石 2			にこにこエアロ 11:15~11:45 四十内 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		成人スイミング スクール 10:30~11:30 只石 ※有料プログラム	レスミルズCORE 11:30~12:00 四十内 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		アロマストレッチ 12:30~13:15 古澤 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 12:30~13:15	ボディバランス 12:15~13:00 古澤 7	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	有料プログラム 14:00~平井 ※内容により終了時間 が変更となります	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	成人スイミング スクール 13:15~14:15 只石 ※有料プログラム	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 山形 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	レスミルズ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		ボディバランス 14:00~14:45 平井 2	予防デイ 14:00~17:00 介護保険 サービス	にこにこアクア 13:30~14:00 西川 7	ゆったりヨガ 14:15~15:00 土肥 7	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	
15:00																			
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
18:00																			
19:00	週替わり プログラム 18:30~19:15 藤森 3			にこにこエアロ 18:30~19:00 平井 2			週替わり プログラム 18:30~19:15	6日・20日 ボディバランス 13日・27日 RITMOS		レスミルズCORE 18:30~19:00 四十内 3		Jrスイミング	週替わり プログラム 18:30~19:00						週替わり プログラム 18:00~18:45
20:00	レスミルズ 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 ※13日・27日のみ	ボディ コンバット 19:15~20:00 前田 3			ゆったりヨガ 19:15~20:00 土肥 7						RITMOS 19:00~19:45 渡辺 3 ※9日・23日のみ
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 ↑
Hard 3
Moderate 2
Light 1
↓ 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