

2022.7 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	アクアクリニック体操 9:45~10:15 加藤 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 加藤 7	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	水中KAYOU(歌謡)ピク 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
			にこにこアクア 10:30~11:00 西川 7			水中ウォーキング 10:30~11:00 加藤 7			水中ウォーキング 10:30~11:00 山形 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		シナプソロジー 10:30~15分 今井 7	アクアクリニック体操 10:30~11:00 今井 7		
11:00																		
	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			レスミルズCORE 11:15~11:45 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
12:00																		
	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 只石 7	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			アロマストレッチ 12:30~13:15 今井 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 只石 7	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 只石 7
13:00		フレイル教室 12:30~14:00			フレイル教室 12:30~14:00													
			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 只石 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	アクアクリニック体操 14:15~14:45 古澤 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 只石 7
14:00	有料プログラム 14:00~14:45 加藤 7	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 山形 7												
15:00																		
16:00																		
																		Jrスイミング
17:00						Jrスイミング												Jrスイミング
										Jr空手教室								Jrスイミング
18:00																		
																		Jrスイミング
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 藤森 3			レスミルズCORE 18:30~19:00 四十内 3			週替わり プログラム 18:30~19:00 藤森 3			週替わり プログラム 18:00~18:45 藤森 3		
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			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					Jrスイミング
21:00																		

ノンフレイル会員
17:00まで

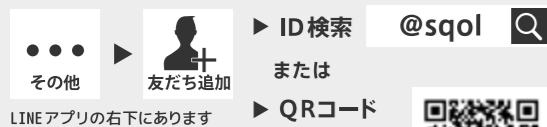
17:30以降
ナイト会員

13日・27日
ボディバランス
6日・20日
RITMOS

パワフルアクア
19:25~20:10
西田 3
※6日・20日

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。



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!



スクール・フレイル予防センター

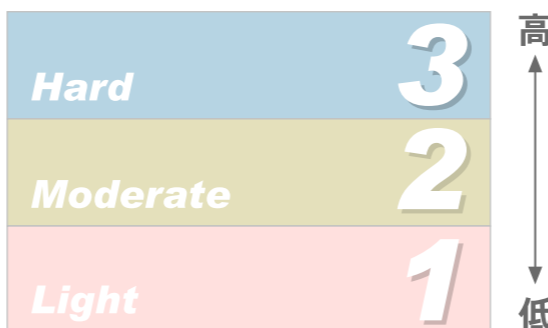
アカウント: sqol_uozu

スク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。



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