

# 2022.8 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	
11:00			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		シナプロジー 10:30~15分		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 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			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
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 今井 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 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 ※有料プログラム			水中ビーチボール 13:15~14:00									にこにこアクア 13:30~14:00 西川 7				水中ビーチボール 13:15~14:00
15:00	有料プログラム 14:00~14:45	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	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		
16:00																許鳳浩中国医師 プログラム 15:30~16:15 ※詳細は別紙用紙を ご確認ください			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	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		17日・24日 ボディバランス 3日・10日・31日 RITMOS	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			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 ※3日・10日・31日	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			RITMOS 19:00~19:45 渡邊 3 ※20日・27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。

① ID検索 @sqol

② 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!

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 ↑

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・Q・O・L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