

2022.12 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 今井 7	にこにこエアロ 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 小森 7	KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45~10:15 青木 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	レズミルズCORE 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 山形 7	
11:00			にこにこアクア 10:30~11:00 西川 2			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 小森 7				シナプロジー 10:30~15分 今井 7		アクアクリニック体操 10:30~11:00 今井 7			水中ウォーキング 10:30~11:00 山形 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			アロマストレッチ 11:15~11:45 青木 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		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	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	水中ビーチボール 13:30~14:15	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		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 2	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																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	
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		7日・21日 RITMOS 14日・28日 ボディバランス ※7日・21日	レズミルズCORE 18:30~19:00 四十内 3			週替わり プログラム 18:30~19:15			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 19:00~19:45 西田 3 ※7日・21日	ボディ コンバット 19:15~20:00 前田 3			ゆったりヨガ 19:30~20:15 土肥 7			RITMOS 19:00~19:45 渡辺 3 ※3日・17日		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 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

Hard 3
Moderate 2
Light 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