

# 2023. **2** 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	にこここステップ 9:45~10:15 前田 2	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	アクアアクリック体操 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	アクアアクリック体操 9:45~10:15 今井 7	にこここエアロ 9:45~10:15 西川 2	予防デイ 9:30~12:30 介護保険 サービス	アクアアクリック体操 9:45~10:15 山形 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	レスミルズ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	アクアアクリック体操 9:45~10:15 四十内 7
11:00			にこここアクア 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 山形 7				シナプロジー 10:30~15分 今井 7		アクアアクリック体操 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			にこここエアロ 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 7			ヨーガセラピー 11:15~12:00 安達 7		にこここアクア 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	
14:00			水中ビーチボール 13:30~14:15			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			にこここアクア 13:30~14:00 西川 2			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 前田 2	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	アクアアクリック体操 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	アクアアクリック体操 14:15~14:45 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	
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			にこここエアロ 18:30~19:00 平井 2			週替わり プログラム 18:30~19:15		1日・15日 RITMOS 8日・22日 ボディバランス ※1日・15日	レスミルズCORE 18:30~19:00 四十内 3			週替わり プログラム 18:30~19:15			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			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 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 ↑ ↓ 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.sql.jp