

2023.5

# LESSON PROGRAM

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

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>

day time	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			
	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	スタジオA	各種教室	プール	
10:00	ここにこステップ 9:45~10:15 前田 2	予防デイ 9:30~11:00 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 9:30~11:00 介護保険 サービス	水中KAYOU(歌謡)ピクス 9:45~10:15 今井 7	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川 2	一般介護 予防事業 9:30~12:30 特定対象者	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 9:30~11:00 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 9:45~10:15 7	レスミルズCORE 9:45~10:15 四十内 2	予防デイ 9:30~11:00 介護保険 サービス	水中ウォーキング 9:45~10:15 只石 7	ビルビワーク 9:45~10:30 藤森 7	アクアクリニック体操 9:45~10:15 山形 7		
11:00			ここにこアクア 10:30~11:00 西川 2			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 小森 7							ボディバランス 10:45~11:30 古澤 2		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	通所型 サービスC 10:30~12:00 特定対象者		ここにこエアロ 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	通所型 サービスC 10:30~12:00 特定対象者		アロマストレッチ 11:15~11:45 青木 7			ZUMBA 11:45~12:15 四十内 3		ここにこアクア 11:15~12:00 渡辺 2	
13:00	ゆったりヨガ 12:15~13:00 大井 7			ボディバランス 12:00~12:45 西田 2			ピラティス 12:15~13:00 吉田 2		水中ビーチボール 12:30~13:15 7	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						
14:00	ボール運動 13:15~13:45 2		水中ビーチボール 13:30~14:15 7		通所型 サービスC 13:00~14:30 特定対象者	水中ビーチボール 13:15~14:00 7	ゆったりヨガ 13:15~14:00 只石 7		ここにこアクア 13:30~14:00 西川 2			水中ビーチボール 13:15~14:00 7	通所型 サービスC 13:00~14:30 特定対象者	水中ビーチボール 13:15~14:00 7				水中ビーチボール 13:15~14:00 7	
15:00	BaseMove エアロ 14:00~14:45 2	予防デイ 14:00~15:30 介護保険 サービス		ボルドブラ 14:00~14:45 UNO 2	予防デイ 14:00~15:30 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		予防デイ 14:00~15:30 介護保険 サービス	アクアクリニック体操 14:15~14:45 西川 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 14:00~15:30 介護保険 サービス	水中ウォーキング 14:15~14:45 今井 7	ゆったりヨガ 14:15~15:00 土肥 7			
16:00																許鳳浩中国医師 プログラム 15:30~16:15 7		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		Jrスイミング					Jrスイミング
18:00																			
19:00	ボディコンバット 18:30~19:00 前田 3			ここにこエアロ 18:30~19:00 平井 2			17日・24日 RITMOS 10日・31日 ボディバランス	週替わり プログラム 18:30~19:15 3		レスミルズtone 18:30~19:00 藤森 3			週替わり プログラム 18:30~19:00 3		Jrスイミング	レスミルズCORE 18:00~18:30 四十内 3	13日・20日 RITMOS 週替わり プログラム 18:45~19:30 3		13日・20日 RITMOS 6日・27日 ボディバランス
20:00	レスミルズ tone 19:15~20:00 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 今井 3			ゆったりヨガ 19:30~20:15 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

## 公式SNSで最新情報をチェック!

follow me!

## 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。



### LINE 公式アカウント



お友達  
登録で  
スコール  
無料体験  
クーポン  
プレゼント!

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。

### facebook



urataclinic.sql

### Instagram



スコール・フレイル予防センター アカウント: sql\_uoju  
スコールジムトレーナー アカウント: sql\_trainer

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!

### ノンフレイル会員

- ・ナイト会員
- ・U40ナイト
- ・U30ナイト

17:00  
チェックアウト

21:00  
チェックアウト

土曜日  
のみ  
ナイト会員利用時間  
9:00~17:00 17:30~21:00