

2024.7

# 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 中村 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	レズミルズCORE 9:45~10:15 石坂 2	一般介護 予防事業 9:30~11:00 特定対象者	アクアクリニック体操 9:45~10:15 古澤 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	水中ウォーキング 9:45~10:15 只石 7	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川 2	予防デイ 9:30~11:00 介護保険 サービス		ビルビスワーク 9:45~10:30 藤森 7	アクアクリニック体操 9:45~10:15 中村 7	
11:00			ここにこエアロ 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 古澤 7							ファンクショナル トレーニング 10:45~11:15 ?	水中ウォーキング 10:30~11:00 中村 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		ここにこステップ 11:15~11:45 西川 2			naniアロハ 11:15~12:00 長谷川 7			ピラティス 11:15~12:00 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 11:15~12:00 青木 7			アロマストレッチ 11:30~12:15 古澤 7	ここにこエアロ 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			アロマストレッチ 12:15~13:00 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 ?		水中ビーチボール 13:30~14:15 ?		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 ?	ゆったりヨガ 13:15~14:00 只石 7		水中ビーチボール 13:00~13:45 ?			水中 ビーチボール 13:15~14:00 ?		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 ?	週替わり プログラム 13:30~14:15 ?	水中ビーチボール 13:15~14:00 ?	
15:00	BaseMove エアロ 14:00~14:45 ?	予防デイ 14:00~15:30 介護保険 サービス		ポル・ド・プラ 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 古澤 7		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 中村 7	レズミルズCORE 14:15~14:45 石坂 2	予防デイ 14:00~15:30 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		週替わり プログラム 14:30~15:15 ?	6日・20日 14:30~15:30 ?	
16:00																		Jrスイミング
17:00						Jrスイミング			Jrスイミング			Jrスイミング						Jrスイミング
18:00										Jr空手教室								Jrスイミング
19:00	ボディコンバット 18:30~19:00 前田 3		17:30以降 プールの ご利用は できません	ここにこエアロ 18:30~19:00 平井 2		17:30以降 プールの ご利用は できません	週替わり プログラム 18:30~19:15 ?	3日・17日・31日 レズミルズCORE 10日・24日 RITMOS	17:30以降 プールの ご利用は できません	レズミルズtone 18:30~19:00 藤森 3		17:30以降 プールの ご利用は できません	週替わり プログラム 18:30~19:15 ?			週替わり プログラム 18:30~19:15 ?	13日・27日 レズミルズCORE 6日・20日 RITMOS	17:30以降 プールの ご利用は できません
20:00	レズミルズ 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。



・フルタイム会員  
・デイ会員

・フルタイム会員  
・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

※17:30以降のプールのご利用はできません。

### LINE 公式アカウント



お友達  
登録で  
スクール  
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



スクール・フレイル予防センター アカウント: sql\_uozu  
スク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、スクールプラスの新商品、スタッフの日常を配信!