

2025.1 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	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 佐野 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	水中ウォーキング 9:45~10:15		
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			
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 定員23名 ※要予約		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	4日・18日 7	水中ビーチボール 13:15~14:00
15:00	BaseMove エアロ 14:00~14:45 3	予防デイ 14:00~15:30 介護保険 サービス		ボル・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	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		水中ウォーキング 14:15~14:45 今井 7	週替わり プログラム 14:30~15:15	4日・18日 7	
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	8日 レズミルズCORE 22日 ボディステップ 15日・29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	10日・31日 BaseMoveエアロ 17日 RITMOS 24日 BaseMoveステップ		週替わり プログラム 18:30~19:15	11日・25日 RITMOS 4日・18日 レズミルズCORE	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! /

LINE 公式アカウント



ID: @sql

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

イベントやcoconowaのお弁当、スコールプラスの新商品、スタッフの日常を配信!

Instagram



スコール・フレイル予防センター アカウント: sql_uozu
スコールジムトレーナー アカウント: sql_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。



1 Light 2 Moderate 3 Hard

低 ← → 高

・フルタイム会員
・ナイト会員
・デイ会員

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。