

2025.2

# 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	レスミルズ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		週替わり プログラム 13:30~14:15	1日・15日 有料 水中ビーチボール 13:30~14:15	
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	レスミルズ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	1日・15日 有料 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空手教室		Jrスイミング						Jrスイミング
18:00																		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	5日 レスミルズCORE 19日 ボディステップ 12日・26日 RITMOS	17:30以降 プールの ご利用は できません	レスミルズ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	7日 RITMOS 14日・21日 BaseMoveエアロ 28日 BaseMoveステップ		週替わり プログラム 18:30~19:15	1日・15日 レスミルズCORE 8日・22日 RITMOS	17:30以降 プールの ご利用は できません
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			ボティ 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!

ID: @sql

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\_uozu

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商品、スタッフの日常を配信!

・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。