

2026.7

# 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	オープンスペース	スタジオ	オープンスペース	スタジオ	オープンスペース	スタジオ	オープンスペース	スタジオ	オープンスペース	スタジオ	オープンスペース
8:30												
9:00	おはよう ストレッチ 9:00~9:30 1		パワーヨガ 9:00~9:30 只石 2		レスミルズCORE 9:00~9:30 石坂 2		おはよう ストレッチ 9:00~9:30 1		にこにこエアロ 9:00~9:30 西川 2			
10:00	にこにこステップ 9:45~10:15 前田 2		チェアピクス 9:45~10:15 古澤 1		ラジオ体操9:45~9:55 スクエアステップ 10:00~10:15 1		KAYOU(歌謡) エクササイズ 9:45~10:15 青木 2		アロマストレッチ 9:45~10:15 青木 1		ビルビワーク 9:45~10:30 藤森 1	
11:00	予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス	シナプソロジー 10:30~10:45		一般介護 予防事業		予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス		ボディコンバット 10:45~11:15 藤井 2
12:00	パワーヨガ 11:15~12:00 只石 2		にこにこステップ 11:15~11:45 西川 2		naniアロハ 11:15~12:00 長谷川 1		ピラティス 11:15~12:00 川口 2		週替わり プログラム 11:15~12:00 1		にこにこ エアロ/ステップ 11:30~12:15 渡辺 2	
13:00	ゆったりヨガ 12:15~13:00 大井 1		ボディバランス 12:00~12:45 西田 2		ボディバランス 12:15~13:00 古澤 2		アロマストレッチ 12:15~13:00 今井 1		パワーヨガ 12:20~13:05 中澤 2			イージー サーキット 13:00~13:30 1
14:00	ボール運動 13:15~13:45 定員22名 ※要予約 1	イージー サーキット 13:15~13:45 1		イージー サーキット 13:45~14:15 1		ポール・ド・ブラ 13:15~14:00 UNO 2		イージー サーキット 13:30~14:00 1		イージー サーキット 13:30~14:00 1		ゆったりヨガ/ ボディバランス 13:30~14:15 西田 1
15:00	BaseMove エアロ 14:00~14:45 3		RITMOS 14:00~14:45 UNO 3		BaseMoveエアロ 14:10~14:55 渡辺 3		レスミルズCORE 14:15~14:45 石坂 2		ボディバランス 14:00~14:45 平井 2		Base Move エアロ/ステップ 14:30~15:15 土肥 3	
16:00	予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス		予防デイ 介護保険サービス	
17:00							Jr空手教室					
18:00												
19:00	ボディコンバット 18:30~19:00 前田 3		にこにこエアロ 18:30~19:00 平井 2		週替わり プログラム 18:30~19:15 3	1日・15日・29日 RITMOS 8日・22日 レスミルズCORE	レスミルズstone 18:30~19:00 藤森 3		週替わり プログラム 18:30~19:15 3	3日・31日 BaseMoveエアロ 10日・24日 ボディコンバット 17日 BaseMoveステップ		週替わり プログラム 18:30~19:15 3
20:00	レスミルズtone 19:15~19:45 藤森 3		ボディバランス 19:15~20:00 平井 2				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 1			
21:00	ビルビワーク 20:00~20:45 藤森 1				大人空手教室							
21:30												

デイ会員  
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!

### 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

### 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

イベントやキャンペーン、スコールプラスの新品、スタッフの日常を配信!

## 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。



会員種別	利用可能時間	チェックアウト
フルタイム会員	8:30~21:30 8:30~17:00/17:30~21:30 17:00~17:30の間は ご利用できません	21:30
デイ会員	8:30~17:00	17:00
※温浴施設利用は9:30~		
ナイト会員	17:30~21:30	21:30