

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・Q・O・L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.sqol.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 2 只石		レズミルズCORE 9:00～9:30 2 石坂		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 2 西川			
10:00	にこにこステップ 9:45～10:15 2 前田		チェアピクス 9:45～10:15 1 古澤		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 2 青木		アロマストレッチ 9:45～10:15 1 青木		ビルピスワーク 9:45～10:30 1 藤森	
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 1	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 1 藤井	
12:00	パワーヨガ 11:15～12:00 2 只石		にこにこステップ 11:15～11:45 2 西川		naniアロハ 11:15～12:00 1 長谷川		ピラティス 11:15～12:00 2 川口		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 2 渡辺	
13:00	ゆったりヨガ 12:15～13:00 1 大井		ボディバランス 12:00～12:45 2 西田		ボディバランス 12:15～13:00 2 古澤		アロマストレッチ 12:15～13:00 1 今井		パワーヨガ 12:20～13:05 2 中澤			
14:00	ボール運動 13:15～13:45 1 定員22名 ※要予約	イージー サーキット 1 13:15～13:45		イージー サーキット 1 13:45～14:15	ポール・ド・ブラ 13:15～14:00 2 UNO		イージー サーキット 1 13:30～14:00		イージー サーキット 1 13:30～14:00		ゆったりヨガ/ ボディバランス 13:30～14:15 1 西田	イージー サーキット 1 13:00～13:30
15:00	BaseMove エアロ 14:00～14:45 3		RITMOS 14:00～14:45 3 UNO		BaseMoveエアロ 14:10～14:55 3 渡辺		レズミルズCORE 14:15～14:45 2 石坂		ボディバランス 14:00～14:45 2 平井		Base Move エアロ/ステップ 14:30～15:15 3 土肥	
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			
17:00							Jr空手教室					
18:00												
19:00	ボディコンバット 18:30～19:00 3 前田		にこにこエアロ 18:30～19:00 2 平井		週替わり プログラム 18:30～19:15 3		レズミルズtone 18:30～19:00 3 藤森		週替わり プログラム 18:30～19:15 3		週替わり プログラム 18:30～19:15 3	
20:00	レズミルズtone 19:15～19:45 3 藤森		ボディバランス 19:15～20:00 2 平井				ボディ コンバット 19:15～20:00 3 今井		ゆったりヨガ 19:30～20:15 1 土肥			
21:00	ビルピスワーク 20:00～20:45 1 藤森				大人空手教室							
21:30												

※レッスン内容に変更があった場合に更新します 2026.11発行

公式SNSで最新情報をチェック!

LINE 公式アカウント



ID: @sqol

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.sqol

Instagram



スコール・フレイル
予防センター

アカウント: sqol_uozu



スコールジム
トレーナー

アカウント: sqol_trainer

イベントやキャンペーン、スコールプラスの新商品、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。



低 ← → 高

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 ※温浴施設利用は9:30～	17:00
17:00～17:30 清掃時間(利用不可)		
ナイト会員	17:30～21:30	21:30