

2024.11

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 | | 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 | | 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 今井 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 | 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 | 9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 | 6日・20日 RITMOS 13日 レズミルズCORE 27日 ボディスステップ | 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 | | Jrスイミング | 週替わり プログラム 18:30~19:15 | 2日・16日・30日 RITMOS 9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 | | | | 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。



低 ← → 高

・フルタイム会員
・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。