

2025.5

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	にこにこステップ 9:45～10:15 土肥 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 1	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 1	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	1	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 1	にこにこエアロ 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 1		水中ウォーキング 9:45～10:15 1
	←		にこにこアクア 10:30～11:00 西川 2	←		アクアクリニック体操 10:30～11:00 今井 1	←		水中ウォーキング 10:30～11:00 佐野 1	←		←						
11:00	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		にこにこステップ 11:15～11:45 西川 1			naniアロハ 11:15～12:00 長谷川 1			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 1			アロマストレッチ 11:30～12:15 古澤 1		にこにこアクア 11:15～12:00 渡辺 2
12:00	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			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 1			パワーヨガ 12:15～13:00 中澤 2					
13:00	ボール運動 13:15～13:45 定員23名 ※要予約			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 1	ボディバランス 13:15～14:00 古澤 2		水中ビーチボール 13:00～13:45 1			水中 ビーチボール 13:15～14:00 1	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 1	週替わり プログラム 13:30～14:15 1	10日・24日 1	水中ビーチボール 13:30～14:15 1
	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	水中ビーチボール 13:30～14:15 1	ボル・ド・ブラ 14:00～14:45 UNO 2		アクアクリニック体操 14:15～14:45 古澤 1	RITMOS 14:10～14:55 渡辺 3	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 1	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		水中ウォーキング 14:15～14:45 今井 1	週替わり プログラム 14:30～15:15 1	17日・31日 1	
14:00	←			←			←			←			←					
15:00																		
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空手教室		Jrスイミング			Jrスイミング			Jrスイミング
18:00																		
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	にこにこエアロ 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 3	7日・21日 RITMOS 14日・28日 レズミルズCORE	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 3	2日 RITMOS 9日・16日 BaseMoveエアロ 23日・30日 BaseMoveステップ		週替わり プログラム 18:30～19:15 3	10日 ボディバランス 24日 レズミルズCORE 17日・31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 19:15～20:00 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		Jrスイミング			
20:00							大人空手教室											
21:00																		

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。

低 ← → 高

・フルタイム会員
・ナイト会員
・デイ会員17:00
チェックアウト土曜日
のみ・フルタイム会員
・ナイト会員
・U40ナイト
・U30ナイト21:00
チェックアウト

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。

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

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: sqol_uozu



スコールジムトレーナー

アカウント: sqol_trainer