2025. T LESSON PROGRAM—レッスンプログラム—

day		月 MON				火TUE					水 WED					木THU				金FRI					土SAT					
time	スタジオA				ホット(岩盤)	スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)	スタジオA	スタジオE	スタジオE	X プール	ホット(岩盤	スタジオ				ホット(岩盤)	スタジオル	A スタジオE	3 スタジオE	ZX プール	ホット(岩盤	スタジオ	A スタジオB	スタジオE)	プール	ホット(岩盤
10:00	ボール運動 10:00~10:30						パワーヨガ 10:00~10:45 明野		スイミング スクール 10:15~11:00			パワーヨガ 10:15~11:00		にてにこアクア 10:15~10:45 2 長瀬			にごにごエアロ 10:15~10:45 北市		パワフル アクア 10:00~10:45 中野					にこにこアクア 10:00~10:30 吉田			BaseMove ステップ 10:00~10:45		北國文化教室 10:00~10:45 (有料)	岩盤浴 10:00~11:30
11:00	太極拳 10:45~11:30 片岡	BaseMove ステップ 10:45~11:30 野尻		×中ビーチ :00∼11:45	岩盤浴	ZUMBA	プロマ ストレッチ 11:00~12:00 太田			岩盤浴 10:00~12:30 30分おきに お声かけ いたします。	ヨーガ セラピー 11:15~12:15	HIPHOP 11:15~12:00		アクアキネシス 11:00~11:30 太田		ストレッチ 11:00~11:30	メガダンス 11:00~11:45 北市		腰すっきり ウォーク 11:00~11:30	c	HIPHOP 10:45~11:30 2	アロマ ストレッチ 10:45~11:45 太田		北國文化教室 11:00~11:45 (有料)			ストレッチ 11:00~11:30		北國文化教室 11:00~11:45 (有料)	
12.00	11:45~12:15 野尻		12:	要すっきり ウォーク	30分おきに お声かけ いたします。		Balle tone 12:15~12:45 山崎	•	松永(直) 7777リニック体操 12:15~12:45	<	スタッブ陽子			水中ビーチ 11:40~12:25 2	岩盤浴	にこにこステッフ 12:15~12:45 木本						パワーヨガ 12:00~12:45 明野		パワフル アクア 12:15~13:00			ボディ バランス ST 11:45~12:30 山下	RPM 12:00~12:30		岩盤ヨガ12:00~12:30松永(一)
13:00	12:45~13:30 高見 2	4 小野	12:4 2 姿勢	####################################		ビューティフル フラ 13:00~13:45 長谷川	13:00~13:30			岩盤ヨガ13:00~13:45		泉 ボディパンプ 13:15~13:45 4 谷本		Ai Chi	30分おきに お声かけ いたします。	にごにごエアロ 13:00~13:30 木本	ボディコンバット		アクアキネシス 45 13:15~14:00			レズミルズ コア 13:00~13:30 4		長瀬 アケアケリニック体操 13:15~13:45			4 谷本	6	パワフル アクア 12:45~13:30 松永(一)	LL 60.VA
	にこにこステップ 14:30~15:00	13:40~14:10 小野 レズミルズコア 14:30~15:00	2	3	岩盤ヨガ 14:30~15:00 山下	<	パワーヨガ 14:00~14:45 堀澤		北國文化教室 14:00~14:45 (有料)		ピラティス 14:15~15:00 細川	BaseMove エアロ 14:15~15:00	RPM 14:15~14:45 4	13:45~14:15			13:45~14:15 野尻 ボディバランスFX 14:30~15:00		2 にごにこアクア 14:15~14:45 本田 2	(ピラティス 13:45~14:30 細川 2		RPM 14:00~14:30 平井			ボール運動 13:45~14:15 1	13:45~14:30 塩谷 レズミルズコア	6	アクアクリニック体操 13:45~14:15 2	
15:00	BaseMove エアロ 15:15~16:00	4	15:1	パワフル アクア :15~16:00 竹内	2	ę	ボディコンパット 15:00~15:30 4 谷本 BaseMove		パワフル アクア 15:30~16:15			RITMOS 15:15~16:00 清家		北國文化教室 15:15~16:00 (有料)		15:15~16:00	プラーヨガ 15:15~16:00 山下		北國文化教室 15:00~15:45 (有料)	岩盤浴	14:45~15:15	ZUMBA		45 14:45~15:30 野小	岩盤浴		14:45~15:15			@ a.roma 岩盤ヨガ
16:00 { 17:00	3		3		岩盤浴	ę	ステップ 15:45~16:30 魁本	6	中野	岩盤浴		4 Rm			岩盤ヨガ 16:30~17:00 山下					10:00~22:00 30分おきに お声かけ いたします。		15:30~16:15	3		10:00~22:00 30分おきに お声かけ いたします。				(15:45~16:15
18:00					15:30~19:00 30分おきに お声かけ いたします。					14:15~20:15 30分おきに お声かけ いたします。					岩盤浴 17:30~18:30 30分おきに												ボディコンバット			岩盤浴
19:00		Balle tone 18:45~19:15 18:4				パワーヨガ 18:45~19:30 全 宮山		RPM 19:00~19:30				ボディ パランス ST 18:45~19:30 山下			お声かけ いたします。 岩盤ヨガ 19:00~19:30		BaseMove ステップ 18:30~19:15 魁本		北國文化教室 19:00~19:45		にこにこステップ			北國文化教室 19:00~19:45			18:00~18:30 小野 ボディパンプ 18:50~19:20 小野			30分おきに お声かけ いたします。
20:00	ボディ バランス ST 19:30~20:15 山下	BaseMove エアロ 19:30~20:15 山崎	19:	東(有料)	岩盤ヨガ 19:30~20:15 池上	メガダンス 19:45~20:15	レズミルズコア 19:45~20:15 合本	19:00~19:30 *** **** ***** *****	7	\	にこにこエアロ 19:45~20:15	ZUMBA 19:45~20:30 高橋	RPM	パワフル アクア 19:45~20:30 松永(一)	松永(一)		ボディ コンパット 19:30~20:15 小野		(有料)	7	19:15~19:45 a k i k o	RITMOS 20:00~20:45	DDM	(有料) パワフル アクア						
21:00		ボディパンプ 20:35~21:20 谷本	20:	スイミング スクール :25~21:10 東 (有料)	岩盤浴 20:45~22:00 30分おきに	9	レズミルズ ダンス 20:30~21:15 塩谷		6	岩盤ヨガ20:45~21:15		ボディ コンバット 20:45~21:30 谷本		3	岩盤浴 20:00~22:00 30分おきに お声かけ いたします。		ボディ バランス FX	RPM 20:30~21:00 4 濱田	•			本 k i k o RM ボディコンパット 21:00~21:30	4 谷本	中野						
22:00					お声かけ いたします。																									

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。 ご不明な点などがございましたらお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。



RPM・岩盤ヨガのクラスは 有料プログラムです

ホットスタジオは水分と

バスタオルが必要です





アロマストレッチのクラスは バスタオルが必要です

■目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。

- ■プログラム開始後の参加はお断りさせていただいております。
- ■スタジオ・プールにおきまして、ドリンク等を持ち込む際は、ペットボトル等に 入れることをお勧めします。(フタなしの容器はご遠慮下さい)
- ■北國文化教室(北國新聞文化センター提携教室)は非会員対象のレッスンで ご参加頂く事は出来ません。
- ■都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合がございます。
- ■プログラム・インストラクター変更はHPや館内掲示板にてご確認下さい。
- ■翌月のレッスンプログラムは毎月25日に発行します。

Wellness Solution



kanazawa

〒920-0031 石川県金沢市広岡3丁目3番70号 TEL 076-233-5030 http://www.hospy.jp/kanazawa-sqol/