2025.2 LESSON PROGRAM ——レッスンプログラム——

月 MON

スタジオA
- 10:00 ボール運動 10:00〜10:30 ★1
- 11:00 太極拳 10:45〜11:30 片岡 ★2
- 12:00 にこにこエアロ 11:45〜12:15 野尻 ★2
- 13:00 ピラティス 12:45〜13:30 高見 ★2
- 14:30 にこにこステップ 14:30〜15:00 新出 ★2
- 15:15 BaseMove エアロ 15:15〜16:00 新出 ★3
- 18:45 ボディバランス ST 19:30〜20:15 山下 ★3
- 20:30 パワーヨガ 20:30〜21:15 池上 ★2

スタジオB
- 10:45 BaseMove ステップ 10:45〜11:30 野尻 ★3
- 11:45 パワーヨガ 11:45〜12:30 高見 ★2
- 12:50 ボディパンプ 12:50〜13:20 小野 ★4
- 13:40 ボディコンバット 13:40〜14:10 小野 ★4
- 14:30 レズミルズ コア 14:30〜15:00 谷本 ★4
- 18:45 Balle tone 18:45〜19:15 山崎 ★2
- 19:30 BaseMove エアロ 19:30〜20:15 山崎 ★3
- 20:35 ボディパンプ 20:35〜21:20 谷本 ★4

スタジオEX
- 18:45 RPM 18:45〜19:15 平井 ★4

プール
- 11:00 水中ビーチ 11:00〜11:45 ★2
- 12:00 腰すっきりウォーク 12:00〜12:30 ★2
- 12:45 アクアリニック体操 12:45〜13:15 ★2
- 13:30 姿勢のびのびウォーク 13:30〜14:00 ★2
- 15:15 パワフルアクア 15:15〜16:00 竹内 ★3
- 19:30 スイミングスクール 19:30〜20:15 東（有料）
- 20:25 スイミングスクール 20:25〜21:10 東（有料）

ホット(岩盤)
- 岩盤浴 10:00〜14:00 30分おきにお声かけいたします。
- 岩盤ヨガ 14:30〜15:00 山下 ★2
- 岩盤浴 15:30〜19:00 30分おきにお声かけいたします。
- 岩盤ヨガ 19:30〜20:15 池上 ★3
- 岩盤浴 20:45〜22:00 30分おきにお声かけいたします。

火 TUE

スタジオA
- 10:00 RITMOS 10:00〜10:45 石井 ★4
- 11:00 ZUMBA 11:00〜11:45 石井 ★4
- 13:00 ビューティフルフラ 13:00〜13:45 長谷川 ★2
- 18:45 パワーヨガ 18:45〜19:30 宮山 ★2
- 20:00 メガダンス 19:45〜20:15 宮山 ★4

スタジオB
- 10:00 パワーヨガ 10:00〜10:45 明野 ★2
- 11:00 アロマストレッチ 11:00〜12:00 太田 ★1
- 12:15 Balle tone 12:15〜12:45 山崎 ★2
- 13:00 にこにこエアロ 13:00〜13:30 山崎 ★2
- 14:00 パワーヨガ 14:00〜14:45 堀澤 ★2
- 15:00 ボディコンバット 15:00〜15:30 谷本 ★4
- 15:45 BaseMove ステップ 15:45〜16:30 魁本 ★3
- 18:45 ボディバランス ST 18:45〜19:30 野尻 ★4
- 19:45 レズミルズ コア 19:45〜20:15 谷本 ★4
- 20:30 レズミルズ ダンス 20:30〜21:15 塩谷 ★4

スタジオEX
- 19:00 RPM 19:00〜19:30 平井 ★4

プール
- 10:15 スイミングスクール 10:15〜11:00 東（有料）
- 11:15 パワフルアクア 11:15〜12:00 松永（直） ★3
- 12:15 アクアリニック体操 12:15〜12:45 ★2
- 13:00 スイミングスクール 13:00〜13:45 東（有料）
- 14:00 北國文化教室 14:00〜14:45（有料）
- 15:30 パワフルアクア 15:30〜16:15 中野 ★3

ホット(岩盤)
- 岩盤浴 10:00〜12:30 30分おきにお声かけいたします。
- 岩盤ヨガ 13:00〜13:45 池上 ★3
- 岩盤浴 14:15〜20:15 30分おきにお声かけいたします。
- 岩盤ヨガ 20:45〜21:15 谷本 ★2

水 WED

スタジオA
- 11:15 ヨーガセラピー 11:15〜12:15 スタップ陽子 ★1
- 12:30 ボール運動 12:30〜13:00 ★1
- 14:15 ピラティス 14:15〜15:00 細川 ★2
- 18:45 RITMOS 18:45〜19:30 清家 ★4
- 19:45 にこにこエアロ 19:45〜20:15 清家 ★2

スタジオB
- 10:15 パワーヨガ 10:15〜11:00 堀澤 ★2
- 11:15 HIPHOP 11:15〜12:00 明野 ★2
- 12:30 ボディコンバット 12:30〜13:00 泉 ★4
- 13:15 ボディパンプ 13:15〜13:45 谷本 ★4
- 14:15 BaseMove エアロ 14:15〜15:00 清家 ★3
- 15:15 RITMOS 15:15〜16:00 清家 ★4
- 18:45 ボディバランス ST 18:45〜19:30 山下 ★3
- 19:45 ZUMBA 19:45〜20:30 高橋 ★4
- 20:45 ボディコンバット 20:45〜21:30 谷本 ★4

スタジオEX
- 14:15 RPM 14:15〜14:45 谷本 ★4
- 19:45 RPM 20:00〜20:30 濱田 ★4

プール
- 10:15 にこにこアクア 10:15〜10:45 長瀬 ★2
- 11:30 アクアキネシス 11:00〜11:30 太田 ★2
- 11:40 水中ビーチ 11:40〜12:25 ★2
- 13:45 Ai Chi 13:45〜14:15 野小 ★2
- 14:30 アクアリニック体操 14:30〜15:00 ★2
- 15:15 北國文化教室 15:15〜16:00（有料）
- 19:45 パワフルアクア 19:45〜20:30 松永（一） ★3

ホット(岩盤)
- 岩盤浴 10:00〜16:00 30分おきにお声かけいたします。
- 岩盤ヨガ 16:30〜17:00 山下 ★2
- 岩盤浴 17:30〜18:30 30分おきにお声かけいたします。
- 岩盤ヨガ 19:00〜19:30 松永（一） ★2
- 岩盤浴 20:00〜22:00 30分おきにお声かけいたします。

木 THU

スタジオA
- 11:00 ストレッチ 11:00〜11:30 ★1
- 12:15 にこにこステップ 12:15〜12:45 木本 ★2
- 13:00 にこにこエアロ 13:00〜13:30 木本 ★2
- 15:15 メガダンス 15:15〜16:00 宮山 ★4
- 18:30 BaseMove ステップ 18:30〜19:15 魁本 ★3
- 19:30 ボディコンバット 19:30〜20:15 小野 ★4
- 20:30 ボディバランス FX 20:30〜21:15 山下 ★2

スタジオB
- 10:15 にこにこエアロ 10:15〜10:45 北市 ★2
- 11:00 メガダンス 11:00〜11:45 北市 ★4
- 12:00 RITMOS 12:00〜12:45 akiko ★4
- 13:45 ボディコンバット 13:45〜14:15 野尻 ★4
- 14:30 ボディバランスFX 14:30〜15:00 野尻 ★2
- 15:15 パワーヨガ 15:15〜16:00 山下 ★2
- 20:00 RPM 20:30〜21:00 濱田 ★4

スタジオEX

プール
- 10:00 パワフルアクア 10:00〜10:45 中野 ★3
- 11:00 腰すっきりウォーク 11:00〜11:30 ★2
- 11:45 スイミングスクール 11:45〜12:15 東【有料】
- 13:15 アクアキネシス 45 13:15〜14:00 太田 ★2
- 14:15 にこにこアクア 14:15〜14:45 太田 ★2
- 15:00 北國文化教室 15:00〜15:45（有料）
- 19:00 北國文化教室 19:00〜19:45（有料）

ホット(岩盤)
- 岩盤浴 10:00〜22:00 30分おきにお声かけいたします。

金 FRI

スタジオA
- 10:45 HIPHOP 10:45〜11:30 明野 ★2
- 13:45 ピラティス 13:45〜14:30 細川 ★2
- 14:45 にこにこエアロ 14:45〜15:15 細川 ★2
- 19:15 にこにこステップ 19:15〜19:45 akiko ★2

スタジオB
- 10:45 アロマストレッチ 10:45〜11:45 太田 ★1
- 12:00 パワーヨガ 12:00〜12:45 明野 ★2
- 13:00 レズミルズ コア 13:00〜13:30 谷本 ★4
- 15:30 ZUMBA 15:30〜16:15 高橋 ★4
- 19:00 ボディパンプ 19:00〜19:45 谷本 ★4
- 20:00 RITMOS 20:00〜20:45 akiko ★4
- 21:00 ボディコンバット 21:00〜21:30 泉 ★4

スタジオEX
- 14:00 RPM 14:00〜14:30 平井 ★4
- 20:15 RPM 20:15〜20:45 谷本 ★4

プール
- 10:00 にこにこアクア 10:00〜10:30 吉田 ★2
- 11:00 北國文化教室 11:00〜11:45（有料）
- 12:15 パワフルアクア 12:15〜13:00 長瀬 ★3
- 13:15 アクアリニック体操 13:15〜13:45 ★2
- 14:45 Ai Chi 45 14:45〜15:30 野小 ★2
- 19:00 北國文化教室 19:00〜19:45（有料）
- 20:00 パワフルアクア 20:00〜20:45 中野 ★2

ホット(岩盤)
- 岩盤浴 10:00〜22:00 30分おきにお声かけいたします。

土 SAT

スタジオA
- 12:45 パワーヨガ 12:45〜13:30 池上 ★2
- 13:45 ボール運動 13:45〜14:15 ★1

スタジオB
- 10:00 BaseMove ステップ 10:00〜10:45 粟原 ★3
- 11:00 ストレッチ 11:00〜11:30 ★1
- 11:45 ボディバランス ST 11:45〜12:30 山下 ★3
- 12:45 ボディコンバット 12:45〜13:30 谷本 ★4
- 13:45 レズミルズ ダンス 13:45〜14:30 塩谷 ★4
- 14:45 レズミルズ コア 14:45〜15:15 谷本 ★4
- 18:00 ボディコンバット 18:00〜18:30 小野 ★4
- 18:50 ボディパンプ 18:50〜19:20 小野 ★4

スタジオEX
- 12:00 RPM 12:00〜12:30 ★4

プール
- 10:00 北國文化教室 10:00〜10:45（有料）
- 11:00 北國文化教室 11:00〜11:45（有料）
- 12:45 パワフルアクア 12:45〜13:30 松永（一） ★3
- 13:45 アクアリニック体操 13:45〜14:15 ★2

ホット(岩盤)
- 岩盤浴 10:00〜11:30 30分おきにお声かけいたします。
- 岩盤ヨガ 12:00〜12:30 松永（一） ★2
- 岩盤浴 13:00〜15:15 30分おきにお声かけいたします。
- @aroma 岩盤ヨガ 15:45〜16:15 谷本 ★2
- 岩盤浴 16:45〜20:00 30分おきに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。

★1 ★2 ★3 ★4 ★5 弱→中→強 **運動強度**

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

変更 **変更クラス**

NEW **新しいクラス**

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
SQOL 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/