

# 2025.3 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	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B	スタジオEX	プール	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B	スタジオEX	プール	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B	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)	
10:00						RITMOS 10:00~10:45 石井	パワーヨガ 10:00~10:45 明野														ここにこエアロ 10:00~10:45 吉田										
11:00	ポール運動 10:00~10:30 1					ZUMBA 11:00~11:45 石井	アロマ ストレッチ 11:00~12:00 太田																								
12:00											ヨガ セラピー 11:15~12:15 スタッフ陽子	HIPHOP 11:15~12:00 明野																			
13:00																															
14:00																															
15:00																															
16:00																															
17:00																															
18:00																															
19:00																															
20:00																															
21:00																															
22:00																															

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。(フナなしの容器をご遠慮下さい)
- 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や館内掲示板上にてご確認下さい。
- 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



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