

2025. 7 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		ボール運動 10:00～10:30 1★					RITMOS 10:00～10:45 石井 4★	パワーヨガ 10:00～10:45 明野 2★				メガダンス 10:00～10:30 宮山 4★	パワーヨガ 10:15～11:00 堀澤 2★				ここにこエアロ 10:15～10:45 北市 2★				パワフル アクア 10:00～10:45 中野 3★				ここにこエアロ 10:00～10:30 吉田 2★		BaseMove ステップ 10:00～10:45 栗原 3★			北国文化教室 10:00～10:45 (有料)	岩盤浴 10:00～11:30 30分おきに お声かけ いたします				
11:00		太極拳 10:45～11:30 片岡 2★	BaseMove ステップ 10:45～11:30 野尻 3★				ZUMBA 11:00～11:45 石井 4★	アロマ ストレッチ 11:00～12:00 太田 1★			岩盤浴 10:00～12:30 30分おきに お声かけ いたします。	パワフル アクア 11:15～12:00 松永(直) 3★	ヨガ セラビー 11:15～12:15 スタッフ陽子 1★	HIPHOP 11:15～12:00 明野 3★			ストレッチ 11:00～11:30 1★	メガダンス 11:00～11:45 北市 4★			腰すっきり ウォーク 11:00～11:30 2★	HIPHOP 10:45～11:30 明野 2★	アロマ ストレッチ 10:45～11:45 太田 1★		北国文化教室 11:00～11:45 (有料)		ストレッチ 11:00～11:30 1★		北国文化教室 11:00～11:45 (有料)						
12:00		ここにこエアロ 11:45～12:15 野尻 2★	パワーヨガ 11:45～12:30 高見 2★				腰すっきり ウォーク 12:00～12:30 2★				10:00～14:00 30分おきに お声かけ いたします。	レスミルズコア 12:15～12:45 成瀬 4★					ボール運動 12:45～13:15 1★	ボディコンバット 12:45～13:15 泉 4★			スイング スクール 12:15～12:45 果【有料】 2★				BaseMove エアロ 12:00～12:45 魁本 3★	パワーヨガ 12:00～12:45 明野 2★			パワフル アクア 12:15～13:00 長瀬 3★		ボディ バランス ST 11:45～12:30 山下 3★	岩盤ヨガ 12:00～12:30 松永(一) 2★			
13:00		ピラティス 12:45～13:30 高見 2★	ボディパンブ 12:50～13:20 小野 4★				アクアクリニック体操 12:45～13:15 2★					ビューティフル フラ 13:00～13:45 長谷川 2★	ボディパンブ 13:00～13:30 谷本 4★									アクア キネシス 13:15～14:00 太田 2★				ボディコンバット 13:00～13:30 谷本 4★	ボディパンブ 12:45～13:30 池上 2★	ボディパンブ 12:45～13:30 谷本 4★		パワフル アクア 12:45～13:30 松永(一) 3★					
14:00			ボディコンバット 13:40～14:10 小野 4★				姿勢のびのび ウォーク 13:30～14:00 2★					ボディコンバット 14:00～14:30 泉 4★	パワーヨガ 14:00～14:45 堀澤 2★									アクア キネシス 13:45～14:00 太田 2★				ボディコンバット 13:45～14:15 山崎 2★	Balle tone 13:45～14:15 谷本 4★			アクアクリニック体操 13:15～13:45 2★					
15:00		ここにこステップ 14:30～15:00 新出 2★	レスミルズコア 14:30～15:00 谷本 4★				岩盤ヨガ 14:30～15:00 山下 2★					ボディコンバット 14:00～14:30 泉 4★					ピラティス 14:15～15:00 細川 2★	BaseMove エアロ 14:15～15:00 清家 3★	RPM 14:15～14:45 谷本 4★					ここにこエアロ 14:15～14:45 太田 2★	ボディバランスFX 14:30～15:00 野尻 2★	BaseMove ステップ 14:30～15:15 山崎 3★	RPM 14:30～15:00 平井 4★		Ai Chi 14:45～15:30 野小 2★	ボディ コンバット 14:45～15:30 泉 4★	RPM 14:45～15:15 4★	30分おきに お声かけ いたします。			
16:00		BaseMove エアロ 15:15～16:00 新出 3★					パワフル アクア 15:15～16:00 竹内 3★																					BaseMove ステップ 14:30～15:15 山崎 3★	ZUMBA 15:30～16:15 高橋 4★			岩盤浴 10:00～22:00 30分おきに お声かけ いたします。			
17:00							岩盤浴 15:30～19:00 30分おきに お声かけ いたします。																										岩盤浴 10:00～22:00 30分おきに お声かけ いたします。		
18:00																																	岩盤浴 10:00～22:00 30分おきに お声かけ いたします。		
19:00			Balle tone 18:45～19:15 山崎 2★	RPM 18:45～19:15 平井 4★			パワーヨガ 18:40～19:25 宮山 2★	ボディ コンバット 18:45～19:30 野尻 4★				RITMOS 18:45～19:30 清家 4★	ボディ バランス ST 18:45～19:30 山下 3★															ボディパンブ 19:00～19:45 谷本 4★	北国文化教室 19:00～19:45 (有料)			岩盤浴 16:30～17:00 山下 2★	岩盤浴 16:45～17:15 谷本 2★		
20:00		ボディ バランス ST 19:30～20:15 山下 3★	BaseMove エアロ 19:30～20:15 山崎 3★				スイング スクール 19:30～20:15 東(有料) 3★	岩盤ヨガ 19:30～20:15 池上 3★				メガダンス 19:40～20:25 宮山 4★	レスミルズコア 19:45～20:15 谷本 4★				ここにこエアロ 19:45～20:15 清家 2★	ZUMBA 19:45～20:30 高橋 4★				パワフル アクア 19:45～20:30 松永(一) 3★				ここにこエアロ 19:30～20:00 魁本 2★	ボディ コンバット 19:30～20:15 小野 4★			BaseMove エアロ 18:30～19:15 魁本 3★	レスミルズコア 18:45～19:15 成瀬 4★			岩盤ヨガ 19:00～19:30 松永(一) 2★	岩盤浴 16:30～17:00 山下 2★
21:00		パワーヨガ 20:30～21:15 池上 2★	ボディパンブ 20:35～21:20 谷本 4★																													岩盤浴 17:45～20:00 30分おきに お声かけ いたします。			
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

アロマストレッチのクラスは
バスタオルが必要です

変更 変更クラス

NEW 新しいクラス

- 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)
- 北国文化教室(北国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ください。
- 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

SQL

kanazawa

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