

2025. 8 LESSON PROGRAM — レッスンプログラム —

day time	月 MON					火 TUE					水 WED					木 THU					金 FRI					土 SAT						
	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★						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★			北國文化教室 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★	HIPHOP 11:15～12:00 明野 3★				ストレッチ 11:00～11:30 木本 1★	メガダンス 11:00～11:45 北市 4★				HIPHOP 10:45～11:30 明野 2★	アロマ ストレッチ 10:45～11:45 太田 1★			北國文化教室 11:00～11:45 (有料)	ストレッチ 11:00～11:30 栗原 1★			北國文化教室 11:00～11:45 (有料)	岩盤浴 10:00～11:30 30分おきに お声かけ いたします。		
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★				レスミルズコア 12:15～12:45 成瀬 4★					アクア キネシス 11:00～11:45 太田 2★					水中ピーチ 11:55～12:40 松永(直) 2★								BaseMove エアロ 12:00～12:45 船本 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★	ボディバンプ 12:50～13:20 小野 4★				ビューティフル フラ 13:00～13:45 長谷川 2★	ボディバンプ 13:00～13:30 谷本 4★				ボール運動 12:45～13:15 細川 1★	ボディコンバット 12:45～13:15 泉 4★					レスミルズコア 13:00～13:30 成瀬 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★			アロマ ストレッチ 13:15～13:45 長瀬 3★	パワーヨガ 12:45～13:30 池上 2★	ボディバンプ 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★				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★					BaseMove エアロ 14:15～15:00 清家 3★	RPM 14:15～14:45 谷本 4★				アクア キネシス 13:15～14:00 太田 2★								BaseMove ステップ 14:30～15:15 山崎 3★	Balle tone 13:45～14:15 山崎 2★			アロマ ストレッチ 13:15～13:45 長瀬 2★	ボール運動 13:45～14:15 細川 1★	レスミルズ ダンス 13:45～14:30 堀谷 4★	アクア キネシス 13:45～14:15 野小 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★					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★								ピラティス 14:30～15:15 細川 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★		岩盤浴 10:00～16:00 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★											RITMOS 15:15～16:00 清家 4★															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。	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 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★	RPM 19:00～19:30 平井 4★			RITMOS 18:45～19:30 清家 4★	ボディ バランス ST 18:45～19:30 山下 3★	RPM 19:00～19:30 清田 4★				BaseMove エアロ 18:30～19:15 船本 3★	レスミルズコア 18:45～19:15 成瀬 4★								ここにこステップ 19:15～19:45 akiko 2★	ボディバンプ 19:00～19:45 谷本 4★			北國文化教室 19:00～19:45 (有料)		岩盤浴 10:00～22:00 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 3★	BaseMove エアロ 19:30～20:15 山崎 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★					ボディ コンバット 19:30～20:15 小野 4★								RITMOS 20:00～20:45 akiko 4★	RPM 20:15～20:45 谷本 4★			北國文化教室 19:00～19:45 (有料)		岩盤浴 10:00～22:00 30分おきに お声かけ いたします。	
21:00	パワーヨガ 20:30～21:15 池上 2★	ボディバンプ 20:35～21:20 谷本 4★					レスミルズ ダンス 20:35～21:20 堀谷 4★					ボディ コンバット 20:45～21:30 谷本 4★																			岩盤浴 10:00～22:00 30分おきに お声かけ いたします。	
22:00																																岩盤浴 10:00～22:00 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

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

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.hospj.jp/kanazawa-sqol/>