

2025. 9 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		水中ピーチ 11:00~11:45 2	岩盤浴	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。	ヨガ セラピー 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				HIPHOP 10:45~11:30 明野 2	アロマ ストレッチ 10:45~11:45 太田 3			北國文化教室 11:00~11:45 (有料)	ストレッチ 11:00~11:30 1			北國文化教室 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				アクア キネシス 11:55~12:40 松永(直) 3					ここにこステップ 12:15~12:45 木本 2	RITMOS 12:00~12:45 aki ko 4				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	ボディパンパ 12:50~13:20 小野 4		アクア キネシス 12:45~13:15 2		ビューティフル フラ 13:00~13:45 長谷川 2	ボディパンパ 13:00~13:30 谷本 4			岩盤ヨガ 13:00~13:45 池上 3	ボール運動 12:45~13:15 1	ボディコンバット 12:45~13:15 泉 4				ここにこエアロ 13:00~13:30 木本 2	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			アクア キネシス 13:15~13:45 2	パワーヨガ 12:45~13:30 池上 2	ボディパンパ 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			北國文化教室 14:00~14:45 (有料)	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				ボディバランス 14:30~15:00 野尻 2	ボディコンバット 13:45~14:15 野尻 4				ここにこエアロ 14:15~14:45 太田 2	BaseMove ステップ 14:30~15:15 山崎 3			アクア キネシス 14:30~15:00 2	ボール運動 13:45~14:15 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 2	岩盤浴 13:00~16:15 30分おきに お声かけ いたします。		
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 14:30~15:15 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	ボディ コンバット 14:45~15:30 泉 4			RPM 14:45~15:15 4	
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																											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 14:15~20:15 30分おきに お声かけ いたします。																						岩盤ヨガ 16:45~17:15 谷本 2
18:00																																岩盤浴 17:45~20:00 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 aki ko 2	ボディパンパ 19:00~19:45 谷本 4			北國文化教室 19:00~19:45 (有料)	ボディコンバット 18:00~18:30 小野 4	ボディパンパ 18:50~19:20 小野 4			岩盤浴 17:45~20:00 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		スイミング 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								RITMOS 20:00~20:45 aki ko 4	RPM 20:15~20:45 谷本 4							
21:00	パワーヨガ 20:30~21:15 池上 2	ボディパンパ 20:35~21:20 谷本 4			岩盤浴 20:45~22:00 30分おきに お声かけ いたします。		レスミルズ ダンス 20:35~21:20 堀谷 4			岩盤ヨガ 20:45~21:15 谷本 2		ボディ コンバット 20:45~21:30 谷本 4																				
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)
- 北國文化教室(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

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/>