2025.10 LESSON PROGRAM ――レッスンプログラム――

月 MON

スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)
ボール運動 10:00～10:30 ①				岩盤浴 10:00～14:00 30分おきにお声かけいたします。
太極拳 10:45～11:30 片岡 ②	BaseMove ステップ 10:45～11:30 野尻 ③		水中ビーチ 11:00～11:45 ②	
にこにこエアロ 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	
ピラティス 12:45～13:30 高見 ②	ボディパンプ 12:50～13:20 小野 ④		アクアクリニック体操 12:45～13:15 ②	
	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	
にこにこステップ 14:30～15:00 新出 ②	レズミルズ コア 14:30～15:00 谷本 ④			岩盤ヨガ 14:30～15:00 山下 ②
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 15:30～19:00 30分おきにお声かけいたします。
ボディ バランス ST 19:30～20:15 山下 ③	Balle tone 18:45～19:15 山崎 ②	RPM 18:45～19:15 平井 ④	スイミング スクール 19:30～20:15 東 (有料)	岩盤ヨガ 19:30～20:15 池上 ③
パワーヨガ 20:30～21:15 池上 ②	BaseMove エアロ 19:30～20:15 山崎 ③			
	ボディパンプ 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。

火 TUE

スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)
RITMOS 10:00～10:45 石井 ④	パワーヨガ 10:00～10:45 明野 ②		スイミング スクール 10:15～11:00 東 (有料)	岩盤浴 10:00～12:30 30分おきにお声かけいたします。
ZUMBA 11:00～11:45 石井 ④	アロマ ストレッチ 11:00～12:00 太田 ①		パワフル アクア 11:15～12:00 松永(直) ③	
ビューティフル フラ 12:15～13:00 長谷川 ② 変更			アクアクリニック体操 12:15～12:45 ②	
ピラティス 13:15～14:00 堀澤 ② 変更	ボディコンバット 13:30～14:00 泉 ④ 変更		スイミング スクール 13:00～13:45 東 (有料)	岩盤ヨガ 13:00～13:45 池上 ③
BaseMove エアロ 14:15～15:00 堀澤 ③ 変更	ボディパンプ 14:15～14:45 谷本 ④ 変更		北國文化教室 14:00～14:45 (有料)	
パワーヨガ 15:15～16:00 堀澤 ② 変更	レズミルズ コア 15:15～15:45 成瀬 ④ 変更			
				岩盤浴 14:15～20:15 30分おきにお声かけいたします。
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		
メガダンス 19:40～20:25 宮山 ④	レズミルズ コア 19:45～20:15 谷本 ④			
	レズミルズ ダンス 20:35～21:20 塩谷 ④			岩盤ヨガ 20:45～21:15 谷本 ②

水 WED

スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)
メガダンス 10:00～10:30 宮山 ④	パワーヨガ 10:15～11:00 堀澤 ②		にこにこアクア 10:15～10:45 長瀬 ②	岩盤浴 10:00～16:00 30分おきにお声かけいたします。
ヨーガ セラピー 11:15～12:15 スタップ陽子 ①	HIPHOP 11:15～12:00 明野 ②		アクア キネシス 11:00～11:45 太田 ②	
			水中ビーチ 11:55～12:40 ②	
ボール運動 12:45～13:15 ①	ボディコンバット 12:45～13:15 泉 ④			
	レズミルズ コア 13:30～14:00 泉 ④		Ai Chi 13:30～14:15 野小 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	アクアクリニック体操 14:30～15:00 ②	
	RITMOS 15:15～16:00 清家 ④		北國文化教室 15:15～16:00 (有料)	
				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。
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 濱田 ④		岩盤ヨガ 19:00～19:30 松永(一) ②
にこにこエアロ 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	
	ボディ コンバット 20:45～21:30 谷本 ④			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	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)
ストレッチ 11:00～11:30 ①	にこにこエアロ 10:15～10:45 北市 ②		アクアクリニック体操 10:15～10:45 ②	岩盤浴 10:00～22:00 30分おきにお声かけいたします。
	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	
にこにこステップ 12:15～12:45 木本 ②	RITMOS 12:00～12:45 akiko ④			
にこにこエアロ 13:00～13:30 木本 ②	レズミルズ 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 13:45～14:15 野尻 ④		にこにこアクア 14:15～14:45 太田 ②	
	ボディバランスFX 14:30～15:00 野尻 ②			
	パワーヨガ 15:15～16:00 山下 ②		北國文化教室 15:00～15:45 (有料)	
レズミルズ コア 18:45～19:15 成瀬 ④			北國文化教室 19:00～19:45 (有料)	
ボディ コンバット 19:30～20:15 小野 ④				
ボディ バランス FX 20:30～21:15 山下 ②	RPM 20:30～21:00 濱田 ④			

金 FRI

スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)
HIPHOP 10:45～11:30 明野 ②	アロマ ストレッチ 10:45～11:45 太田 ①		にこにこアクア 10:00～10:30 吉田 ②	岩盤浴 10:00～22:00 30分おきにお声かけいたします。
BaseMove エアロ 12:00～12:45 魁本 ③	パワーヨガ 12:00～12:45 明野 ②		北國文化教室 11:00～11:45 (有料)	
	ボディコンバット 13:00～13:30 谷本 ④		パワフル アクア 12:15～13:00 長瀬 ③	
	Balle tone 13:45～14:15 山崎 ②	RPM 13:45～14:15 平井 ④ 変更	アクアクリニック体操 13:15～13:45 ②	
ピラティス 14:30～15:15 細川 ②	にこにこエアロ 14:30～15:00 山崎 ② 変更		Ai Chi 14:00～14:45 野小 ② 変更	
				岩盤浴 10:00～22:00 30分おきにお声かけいたします。
	ボディパンプ 19:00～19:45 谷本 ④		北國文化教室 19:00～19:45 (有料)	
	RITMOS 20:00～20:45 akiko ④	RPM 20:15～20:45 谷本 ④		
	レズミルズ コア 21:00～21:30 泉 ④			

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)
	BaseMove ステップ 10:00～10:45 粟原 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。
	ストレッチ 11:00～11:30 ①		北國文化教室 11:00～11:45 (有料)	
	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
パワーヨガ 12:45～13:30 池上 ②	ボディパンプ 12:45～13:30 谷本 ④		パワフル アクア 12:45～13:30 松永(一) ③	
ボール運動 13:45～14:15 ①	レズミルズ ダンス 13:45～14:30 塩谷 ④		アクアクリニック体操 13:45～14:15 ②	
	ボディ コンバット 14:45～15:30 泉 ④	RPM 14:45～15:15 ④		岩盤浴 13:00～16:15 30分おきにお声かけいたします。
	レズミルズ コア 15:45～16:15 泉 ④			
				岩盤ヨガ 16:45～17:15 谷本 ②
	ボディコンバット 18:00～18:30 小野 ④			岩盤浴 17:45～20:00 30分おきにお声かけいたします。
	ボディパンプ 18:50～19:20 小野 ④			

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/