

2025. 11 LESSON PROGRAM — レッスンプログラム —

day	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 長瀬 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		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 2				アクア キネシス 11:00~11:45 太田 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)	岩盤ヨガ 12:00~12:30 松永(一) 2		
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	ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 2					アクア キネシス 12:15~12:45 松永(直) 3				岩盤浴 10:00~16:00 30分おきに お声かけ いたします	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		岩盤浴 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		アクア キネシス 12:45~13:15 2		ピラティス 13:15~14:00 堀澤 2	ボディコンバット 13:30~14:00 泉 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				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	ボディバンプ 12:45~13:30 池上 2		パワフル アクア 12:45~13:30 松永(一) 3			岩盤浴 13:00~16:15 30分おきに お声かけ いたします			
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		BaseMove エアロ 14:15~15:00 堀澤 2	ボディバンプ 14:15~14:45 谷本 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			アクア キネシス 14:30~15:00 2						ボディバランス FX 14:30~15:00 野尻 2	Balle tone 13:45~14:15 山崎 2	RPM 13:45~14:15 平井 4	Ai Chi 14:00~14:45 野小 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		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		BaseMove エアロ 14:30~15:00 堀澤 3	パワーヨガ 15:15~16:00 堀澤 2				アクア キネシス 14:30~15:00 2	北国文化教室 15:15~16:00 (有料)				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	ここにこエアロ 14:30~15:00 山崎 2			ボディ コンバット 14:45~15:30 泉 4	RPM 14:45~15:15 4		岩盤浴 10:00~22:00 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			パワフル アクア 15:15~16:00 竹内 3							パワーヨガ 15:15~16:00 堀澤 2						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 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 濱田 4				レスミルズ コア 18:45~19:15 成瀬 4							ボディバンプ 19:00~19:45 谷本 4		北国文化教室 19:00~19:45 (有料)					岩盤浴 19:00~19:30 松永(一) 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		スィミング 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						岩盤浴 20:00~22:00 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			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					ボディ バランス FX 20:30~21:15 山下 2	RPM 20:30~21:00 濱田 4						レスミルズコア 21:00~21:30 泉 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

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.hospny.jp/kanazawa-sqol/>