

2025.12 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 RM 2	パワーヨガ 10:00~10:45 明野			スイミングスクール 10:00~10:30 東 (有料)	メガダンス 10:00~10:30 宮山 3	パワーヨガ 10:15~11:00 長瀬			にこにこエアロ 10:15~10:45 北市	ストレッチ 10:45~11:30 太田	HIPHOP 10:45~11:30 明野	アロマストレッチ 10:45~11:45 太田		にこにこアクア 10:00~10:30 吉田	BaseMove ステップ 10:00~10:45 栗原				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		パワフル アクア 10:30~11:15 吉田 4	腰すきり ワーク 11:30~12:00 岩盤浴 30分おきに お声かけ いたします。 4	ZUMBA 11:00~11:45 石井 1	アロマ ストレッチ 11:00~12:00 太田		岩盤浴 10:00~12:30 30分おきに お声かけ いたします。 1	ヨガ セラピー 11:15~12:15 松永(直) 3	HIPHOP 11:15~12:00 明野	アクリニク体操 11:15~12:45 太田		水中ビーチ 10:45~11:30 北市	ストレッチ 11:00~11:30 太田			北國文化教室 11:00~11:45 (有料)			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	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 1		アクリニク体操 12:15~12:45 4	ピューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川				スイミングスクール 11:15~12:00 東 (有料)	メガダンス 11:00~11:45 太田	水中ビーチ 11:55~12:40 岩盤浴	にこにこエアロ 12:15~12:45 北市	ストレッチ 11:45~12:15 太田	HIPHOP 10:45~11:30 明野	アロマストレッチ 10:45~11:45 太田		にこにこアクア 10:00~10:30 吉田	BaseMove ステップ 10:00~10:45 栗原			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	岩盤浴 12:00~12:30 30分おきに お声かけ いたします。 1							
13:00	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	姿勢のびのび ワーク 13:00~13:30 2	ピラティス 13:15~14:00 長谷川	ボディコンパクト 13:30~14:00 池上				スイミングスクール 13:00~13:45 東 (有料)	ボル運動 12:45~13:15 泉	ボディコンパクト 12:45~13:15 泉	にこにこエアロ 13:00~13:30 木本	レズミルズコア 13:30~14:00 泉	ボディコンパクト 13:30~14:00 泉	ボディコンパクト 13:30~14:00 泉	ボディコンパクト 13:30~14:00 泉	にこにこエアロ 10:00~10:30 吉田	BaseMove エアロ 12:00~12:45 木本	腰すきり ウォーク 12:30~13:00 船	パワーヨガ 12:00~12:45 明野		パワフル アクア 12:15~13:00 長瀬	パワーヨガ 12:45~13:30 池上	ボディパンプ 12:45~13:30 谷本 4	岩盤浴 12:45~13:30 30分おきに お声かけ いたします。 1					
14:00						BaseMove エアロ 14:30~15:00 谷本				北國文化教室 14:00~14:45 (有料)	ピラティス 14:15~15:00 細川	BaseMove エアロ 14:15~15:00 谷本	にこにこエアロ 14:00~14:45 木本	レズミルズコア 13:30~14:00 泉	ボディコンパクト 13:45~14:15 泉	ボディコンパクト 13:45~14:15 泉	ボディコンパクト 13:45~14:15 泉	にこにこエアロ 13:00~13:30 太田	BaseMove エアロ 12:00~12:45 木本	腰すきり ウォーク 12:30~13:00 船	パワーヨガ 12:00~12:45 明野		パワーヨガ 12:15~13:00 長瀬	パワーヨガ 12:45~13:30 池上	ボディパンプ 12:45~13:30 谷本 4	岩盤浴 12:45~13:30 30分おきに お声かけ いたします。 1				
15:00	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		BaseMove エアロ 15:15~16:00 新出	パワーヨガ 15:15~16:00 山下					北國文化教室 15:00~15:45 (有料)	BaseMove エアロ 14:15~15:00 谷本	ピラティス 14:15~15:00 細川	にこにこエアロ 13:00~13:30 木本	レズミルズコア 13:30~14:00 泉	ボディコンパクト 13:45~14:15 泉	ボディコンパクト 13:45~14:15 泉	ボディコンパクト 13:45~14:15 泉	にこにこエアロ 14:30~15:00 太田	BaseMove エアロ 12:00~12:45 木本	腰すきり ウォーク 12:30~13:00 船	パワーヨガ 12:00~12:45 明野		パワーヨガ 12:15~13:00 長瀬	パワーヨガ 12:45~13:30 池上	ボディパンプ 12:45~13:30 谷本 4	岩盤浴 12:45~13:30 30分おきに お声かけ いたします。 1				
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 4					北國文化教室 15:15~16:00 (有料)	BaseMove エアロ 14:15~15:00 堀澤	レズミルズコア 15:15~15:45 成瀬	にこにこエアロ 15:00~15:45 (有料)	レズミルズコア 15:15~16:00 成瀬	ボディコンパクト 14:30~15:00 泉	ボディコンパクト 14:30~15:00 泉	ボディコンパクト 14:30~15:00 泉	にこにこエアロ 14:30~15:00 太田	BaseMove エアロ 12:00~12:45 木本	腰すきり ウォーク 12:30~13:00 船	パワーヨガ 12:00~12:45 明野		パワーヨガ 12:15~13:00 長瀬	パワーヨガ 12:45~13:30 池上	ボディパンプ 12:45~13:30 谷本 4	岩盤浴 12:45~13:30 30分おきに お声かけ いたします。 1				
17:00																											岩盤浴 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		パワーヨガ 18:40~19:25 宮山	ボディ コンパクト 18:45~19:30 野尻		RPM 19:00~19:30 平井		RITMOS 18:45~19:30 清家	ボディ バランス ST 18:45~19:30 山下	RPM 19:00~19:30 演田	にこにこエアロ 19:45~20:15 木本	レズミルズコア 18:45~19:15 成瀬	ボディ コンパクト 19:30~20:15 泉	レズミルズコア 18:45~19:15 泉	ボディ コンパクト 19:30~20:15 泉	北國文化教室 19:00~19:45 (有料)	ボディパンプ 19:00~19:45 谷本	腰すきり ウォーク 19:30~20:15 船	パワーヨガ 19:00~19:45 明野		パワーヨガ 19:00~19:45 長瀬	パワーヨガ 19:00~19:45 池上	ボディパンプ 18:00~18:30 小野 4	岩盤浴 18:00~18:30 30分おきに お声かけ いたします。 1				
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)	岩盤浴 19:30~20:15 池上		メガダンス 19:40~20:25 宮山	レズミルズコア 19:45~20:15 谷本		RITMOS 19:45~20:30 高橋	ボディ コンパクト 19:45~20:30 松永(一)	ZUMBA 19:45~20:30 高橋	にこにこエアロ 19:45~20:15 木本	レズミルズコア 19:45~20:15 泉	ボディ コンパクト 19:30~20:15 泉	レズミルズコア 19:45~20:15 泉	ボディ コンパクト 19:30~20:15 泉	北國文化教室 19:00~19:45 (有料)	ボディパンプ 19:00~19:45 谷本	腰すきり ウォーク 19:30~20:15 船	パワーヨガ 19:00~19:45 明野		パワーヨガ 19:00~19:45 長瀬	パワーヨガ 19:00~19:45 池上	ボディパンプ 18:50~19:20 小野 4	岩盤浴 18:00~18:30 30分おきに お声かけ いたします。 1					
21:00	パワーヨガ 20:30~21:15 池上 2	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。 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。
ご不明な点などございましたらお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。



運動強度
弱→中→強

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事をお勧めします。(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是H.P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

〒92