

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								
	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 ★3				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				ヨガ セラビー 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		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			ストレッチ 11:00~11:30 栗原 ★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				踊すつきり ウォーク 11:30~12:00 ★3	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 11:00~11:45 太田 ★2								BaseMove エアロ 12:00~12:45 魁本 ★3	パワーヨガ 12:00~12:45 明野 ★2						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				姿勢のびのび ウォーク 13:00~13:30 ★2					スイミング スクール 13:00~13:45 東(有料) ★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							ボディコンバット 13:00~13:30 谷本 ★4	パワーヨガ 12:45~13:30 池上 ★2						パワフル アクア 12:45~13:30 長瀬 ★3	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																																
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				BaseMove エアロ 14:15~15:00 堀澤 ★3	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					レスミルズコア 13:30~14:00 泉 ★4								ボディコンバット 13:45~14:15 山崎 ★2	RPM 13:45~14:15 平井 ★4						ボール運動 13:45~14:15 ★1	レスミルズ ダンス 13:45~14:30 塩谷 ★4	岩盤浴 13:00~16:15 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																											
17:00																																		
18:00																																		
19:00		Balle tone 18:45~19:15 山崎 ★2	RPM 18:45~19:15 平井 ★4																															
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																											
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																																
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

変更

変更クラス

NEW

新しいクラス

RPM・岩盤ヨガのクラスは
有料プログラムです

アロマストレッチのクラスは
バスタオルが必要です

ホットスタジオは水分と
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/>