

2026. 1 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 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		パワフル アクア 10:30~11:15 吉田 3		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 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			北國文化教室 11:00~11:45 (有料)	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		腰すっきり ウォーク 11:30~12:00 吉田 2	岩盤浴 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 11:15~12:45 松永(直) 3					アクア キネシス 11:45~12:15 太田 2					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	ボディバンプ 12:50~13:20 小野 4		姿勢のびのび ウォーク 13:00~13:30 吉田 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 細川 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					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 谷本 4			北國文化教室 13:15~13:45 (有料)	パワフル アクア 12:45~13:30 松永(一) 3			岩盤浴 12:00~12:30 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				BaseMove エアロ 14:15~15:00 堀澤 2	ボディバンプ 14:20~14:50 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			ここにこエアロ 14:15~14:45 太田 2	ボディバランスFX 14:30~15:00 野尻 2				ピラティス 13:45~14:30 細川 2	Balle tone 45 13:45~14:30 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 栗原 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 14:15~15:00 堀澤 3	レスミルズコア 15:10~15:40 成瀬 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			ここにこエアロ 14:15~14:45 太田 2	ボディバンプ 14:30~15:00 野尻 2				ここにこエアロ 14:45~15:15 山崎 2	RPM 14:45~15:15 平井 4		Ai Chi 14:00~14:45 野小 2	ボディ コンバット 14:45~15:30 泉 4	レスミルズコア 15:45~16:15 泉 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	レスミルズ コア 15:10~15:40 成瀬 4				メガダンス 15:15~16:00 宮山 4	ZUMBA 19:45~20:30 高橋 3				北國文化教室 15:15~16:00 (有料)	パワーヨガ 15:15~16:00 山下 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 16:30~17:00 山下 2															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				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			北國文化教室 19:00~19:45 (有料)					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		スイング スクール 19:30~20:15 東(有料)	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									ボディバンプ 19:00~19:45 谷本 4			北國文化教室 19:00~19:45 (有料)			
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 清田 4				RITMOS 20:00~20:45 akiko 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/>