# 2026. 3 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 | | パワフルアクア 10:30～11:15 吉田 ★3 | |
| 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 11:30～12:00 ★2 | |
| | | | アクアクリニック体操 12:15～12:45 ★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 | | 姿勢のびのびウォーク 13:00～13:30 ★2 | |
| | ボディコンバット 13:40～14:10 小野 ★4 | | | |
| 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 | | | 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 | ボディコンバット 13:30～14:00 泉 ★4 | | 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 | ボディパンプ 14:20～14:50 谷本 ★4 | | 北國文化教室 14:00～14:45（有料） | |
| パワーヨガ 15:15～16:00 堀澤 ★2 | レズミルズ コア 15:10～15:40 成瀬 ★4 | | | |
| | | | | 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 | |
| | | | 水中ピーチ 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 | | | |
| ピラティス 14:15～15:00 細川 ★2 | レズミルズ コア 13:30～14:00 泉 ★4 | | Ai Chi 13:30～14:15 野小 ★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) |
|---|---|---|---|---|
| | にこにこエアロ 10:15～10:45 北市 ★2 | | | |
| ストレッチ 11:00～11:30 ★1 | メガダンス 11:00～11:45 北市 ★4 | | | |
| | RITMOS 12:00～12:45 akiko ★4 | | | |
| にこにこステップ 12:15～12:45 木本 ★2 | | | | |
| 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 | | | |
| | ボディコンバット 13:45～14:15 野尻 ★4 | | | |
| | 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 | | | |
| | | | | 岩盤浴 10:00～22:00 30分おきにお声かけいたします。 |
| レズミルズ コア 18:45～19:15 成瀬 ★4 | | | | |
| | 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 | | |

| スタジオA | スタジオB | スタジオEX | プール | ホット(岩盤) |
|---|---|---|---|---|
| | | | 水中ピーチ 10:45～11:30 ★2 | |
| | | | アクアクリニック体操 11:45～12:15 ★2 | |
| | | | 腰すっきりウォーク 12:30～13:00 ★2 | |
| | | | アクアキネシス 13:15～14:00 太田 ★2 | |
| | | | にこにこアクア 14:15～14:45 太田 ★2 | |
| | | | 北國文化教室 15:00～15:45（有料） | |
| | | | 北國文化教室 19:00～19:45（有料） | |

## 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) |
|---|---|---|---|---|
| | | | にこにこアクア 10:00～10:30 吉田 ★2 | |
| HIPHOP 10:45～11:30 明野 ★2 | アロマストレッチ 10:45～11:45 太田 ★1 | | 北國文化教室 11:00～11:45（有料） | |
| BaseMove エアロ 12:00～12:45 魁本 ★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 | |
| | ボディコンバット 13:00～13:30 谷本 ★4 | | アクアクリニック体操 13:15～13:45 ★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 | |
| | にこにこエアロ 14:45～15:15 山崎 ★2 | | | |
| | | | | 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 ★1 | | | 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 | | | |
| | ボディパンプ 18:50～19:20 小野 ★4 | | | 岩盤浴 17:45～20:00 30分おきにお声かけいたします。 |

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。

〒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/