2026.4 LESSON PROGRAM ——レッスンプログラム——

月 MON

time	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 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	岩盤浴 10:00~14:00 30分おきにお声かけいたします。
11:00	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 ★2		腰すっきりウォーク 11:30~12:00 ★2	
12:00	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		アクアクリニック体操 12:15~12:45 ★2	
13:00		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 13:00~13:30 ★2	
14:00	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			岩盤ヨガ 14:30~15:00 山下 ★2
15:00	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	岩盤浴 15:30~19:00 30分おきにお声かけいたします。
16:00					
17:00					
18:00		Balle tone 18:45~19:15 山崎 ★2	RPM 18:45~19:15 平井 ★4		
19:00	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)	岩盤ヨガ 19:30~20:15 池上 ★3
20:00	パワーヨガ 20:30~21:15 池上 ★2	ボディコンバット 20:30~21:15 谷本 ★4 変更			岩盤浴 20:45~22:00 30分おきにお声かけいたします。
21:00					

火 TUE

time	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	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。
11:00	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	
12:00	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	
13:00	ピラティス 13:15~14:00 堀澤 ★2	レズミルズ コア 13:30~14:00 泉 ★4 変更		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
14:00	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)	岩盤浴 14:15~20:15 30分おきにお声かけいたします。
15:00	パワーヨガ 15:15~16:00 堀澤 ★2	ボディコンバット 15:10~15:40 成瀬 ★4 変更			
16:00					
17:00					
18:00	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			
19:00	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	RPM 19:00~19:30 平井 ★4		
20:00		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
21:00					

水 WED

time	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	メガダンス 10:00~10:45 宮山 ★4 変更	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。
11:00	ヨーガセラピー 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	
12:00	ボール運動 12:45~13:15 ★1	ボディコンバット 12:40~13:10 泉 ★4 変更		水中ビーチ 12:00~12:45 ★2 変更	
13:00		ボディパンプ 13:30~14:00 泉 ★4 変更		Ai Chi 13:15~14:00 野小 ★2 変更	
14:00	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		
15:00		RITMOS 15:15~16:00 清家 ★4		北國文化教室 15:15~16:00 (有料)	
16:00					岩盤ヨガ 16:30~17:00 山下 ★2
17:00					岩盤浴 17:30~18:30 30分おきにお声かけいたします。
18:00	RITMOS 18:45~19:30 清家 ★4	ボディバランス ST 18:45~19:30 山下 ★3			
19:00	にこにこエアロ 19:45~20:15 清家 ★2	ボディパンプ HEAVY 19:45~20:30 谷本 ★4 NEW	RPM 19:00~19:30 濱田 ★4	パワフルアクア 19:45~20:30 松永(ー) ★3	岩盤ヨガ 19:00~19:30 松永(ー) ★2
20:00		ZUMBA 20:45~21:30 高橋 ★4 変更			岩盤浴 20:00~22:00 30分おきにお声かけいたします。
21:00					

木 THU

time	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		にこにこエアロ 10:15~10:45 北市 ★2		水中ビーチ 10:45~11:30 ★2	岩盤浴 10:00~22:00 30分おきにお声かけいたします。
11:00	ストレッチ 11:00~11:30 ★1	メガダンス 11:00~11:45 北市 ★4		アクアクリニック体操 11:45~12:15 ★2	
12:00		RITMOS 12:00~12:45 akiko ★4		腰すっきりウォーク 12:30~13:00 ★2	
13:00		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		アクアキネシス 13:15~14:00 太田 ★2	
14:00		ボディバランスFX 14:30~15:00 野尻 ★2		にこにこアクア 14:15~14:45 太田 ★2	
15:00		パワーヨガ 15:15~16:00 山下 ★2		北國文化教室 15:00~15:45 (有料)	
16:00					
17:00					
18:00		レズミルズ コア 18:45~19:15 成瀬 ★4			
19:00		ボディコンバット 19:30~20:15 小野 ★4		北國文化教室 19:00~19:45 (有料)	
20:00		ボディバランス FX 20:30~21:15 山下 ★2	RPM 20:30~21:00 濱田 ★4		
21:00					

金 FRI

time	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	HIPHOP 10:45~11:30 明野 ★2	アロマストレッチ 10:45~11:45 太田 ★1		にこにこアクア 10:00~10:30 吉田 ★2	岩盤浴 10:00~22:00 30分おきにお声かけいたします。
11:00				北國文化教室 11:00~11:45 (有料)	
12:00	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	
13:00	ピラティス 13:45~14:30 細川 ★2	レズミルズ コア 13:00~13:30 谷本 ★4 変更 Balle tone 45 13:45~14:30 山崎 ★2	RPM 13:45~14:15 平井 ★4	アクアクリニック体操 13:15~13:45 ★2	
14:00	ボディコンバット 14:45~15:15 成瀬 ★4 変更	にこにこエアロ 14:45~15:15 山崎 ★2		Ai Chi 14:00~14:45 野小 ★2	
15:00		ジャズダンス 15:30~16:30 宮山 ★3 NEW			
16:00					
17:00					
18:00					
19:00		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)	
20:00		RITMOS 20:00~20:45 akiko ★4	RPM 20:15~20:45 谷本 ★4		
21:00		ボディコンバット 21:00~21:30 泉 ★4 変更			

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)
10:00		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。
11:00		ストレッチ 11:00~11:30 ★1 ボディバランス ST 11:45~12:30 山下 ★3		北國文化教室 11:00~11:45 (有料)	
12:00	パワーヨガ 12:45~13:30 池上 ★2	ボディコンバット 12:45~13:30 谷本 ★4 変更		パワフルアクア 12:45~13:30 松永(ー) ★3	岩盤ヨガ 12:00~12:30 松永(ー) ★2
13:00	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	岩盤浴 13:00~16:15 30分おきにお声かけいたします。
14:00		ボディパンプ 14:45~15:30 泉 ★4 変更	RPM 14:45~15:15 ★4		
15:00		レズミルズ コア 15:50~16:20 泉 ★4 変更			
16:00					岩盤ヨガ 16:45~17:15 谷本 ★2
17:00					岩盤浴 17:45~20:00 30分おきにお声かけいたします。
18:00		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			
19:00					
20:00					
21:00					

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 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 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。

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.hospy.jp/kanazawa-sqol/