2026. 5 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 太極拳 10:45～11:30 片岡 ② にこにこステップ 14:30～15:00 新出 ② BaseMove エアロ 15:15～16:00 新出 ③ ボディバランス ST 19:30～20:15 山下 ③ パワーヨガ 20:30～21:15 池上 ②	BaseMove ステップ 10:45～11:30 野尻 ③ にこにこエアロ 11:45～12:15 野尻 ② ボディパンプ 12:50～13:20 小野 ④ ボディコンバット 13:40～14:10 小野 ④ レズミルズ コア 14:30～15:00 谷本 ④ Balle tone 18:45～19:15 山崎 ② BaseMove エアロ 19:30～20:15 山崎 ③ ボディコンバット 20:30～21:15 谷本 ④	RPM 18:45～19:15 平井 ④	パワフル アクア 10:30～11:15 吉田 ③ 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 姿勢のびのびウォーク 13:00～13:30 ② パワフル アクア 15:15～16:00 竹内 ③ スイミング スクール 19:30～20:15 東（有料）	岩盤浴 10:00～14:00 30分おきにお声かけいたします。 岩盤ヨガ 14:30～15:00 山下 ② 岩盤浴 15:30～19:00 30分おきにお声かけいたします。 岩盤ヨガ 19:30～20:15 池上 ③ 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 ZUMBA 11:00～11:45 石井 ④ ビューティフル フラ 12:15～13:00 長谷川 ② ピラティス 13:15～14:00 堀澤 ② BaseMove エアロ 14:15～15:00 堀澤 ③ パワーヨガ 15:15～16:00 堀澤 ② パワーヨガ 18:40～19:25 宮山 ② メガダンス 19:40～20:25 宮山 ④	パワーヨガ 10:00～10:45 明野 ② アロマ ストレッチ 11:00～12:00 太田 ① レズミルズ コア 13:30～14:00 泉 ④ ボディパンプ 14:20～14:50 谷本 ④ ボディコンバット 15:10～15:40 成瀬 ④ ボディ コンバット 18:45～19:30 野尻 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		スイミング スクール 10:15～11:00 東（有料） パワフル アクア 11:15～12:00 松永（直） ③ アクアクリニック体操 12:15～12:45 ② スイミング スクール 13:00～13:45 東（有料） 北國文化教室 14:00～14:45（有料） RPM 19:00～19:30 平井 ④	岩盤浴 10:00～12:30 30分おきにお声かけいたします。 岩盤ヨガ 13:00～13:45 池上 ③ 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 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 10:00～10:45 宮山 ④ ヨーガ セラピー 11:15～12:15 スタップ陽子 ① ボール運動 12:45～13:15 ① ピラティス 14:15～15:00 細川 ② RITMOS 18:45～19:30 清家 ④ にこにこエアロ 19:45～20:15 清家 ②	パワーヨガ 10:15～11:00 堀澤 ② HIPHOP 11:15～12:00 明野 ② ボディコンバット 12:40～13:10 泉 ④ ボディパンプ 13:30～14:00 泉 ④ BaseMove エアロ 14:15～15:00 清家 ③ RITMOS 15:15～16:00 清家 ④ ボディ バランス ST 18:45～19:30 山下 ③ ボディパンプ HEAVY 19:45～20:30 谷本 ④ ZUMBA 20:45～21:30 高橋 ④	RPM 14:15～14:45 谷本 ④ RPM 19:00～19:30 濱田 ④	にこにこアクア 10:15～10:45 長瀬 ② アクア キネシス 11:00～11:45 太田 ② 水中ビーチ 12:00～12:45 ② Ai Chi 13:15～14:00 野小 ② 北國文化教室 15:15～16:00（有料） パワフル アクア 19:45～20:30 松永（一） ③	岩盤浴 10:00～16:00 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 岩盤浴 17:30～18:30 30分おきにお声かけいたします。 岩盤ヨガ 19:00～19:30 松永（一） ② 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)
ストレッチ 11:00～11:30 ① にこにこステップ 12:00～12:30 長瀬 ② にこにこエアロ 12:45～13:15 長瀬 ② 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	にこにこエアロ 10:15～10:45 北市 ② メガダンス 11:00～11:45 北市 ④ RITMOS 12:00～12:45 akiko ④ 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 RPM 20:30～21:00 濱田 ④		水中ビーチ 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）	岩盤浴 10:00～22:00 30分おきにお声かけいたします。

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

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)
パワーヨガ 12:45～13:30 池上 ② ボール運動 13:45～14:15 ①	BaseMove ステップ 10:00～10:45 粟原 ③ 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 ボディ コンバット 12:45～13:30 谷本 ④ レズミルズ ダンス 13:45～14:30 塩谷 ④ ボディパンプ 14:45～15:30 泉 ④ レズミルズ コア 15:50～16:20 泉 ④ 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	RPM 14:45～15:15 ④	北國文化教室 10:00～10:45（有料） 北國文化教室 11:00～11:45（有料） パワフル アクア 12:45～13:30 松永（一） ③ アクアクリニック体操 13:45～14:15 ②	岩盤浴 10:00～11:30 30分おきにお声かけいたします。 岩盤ヨガ 12:00～12:30 松永（一） ② 岩盤浴 13:00～16:15 30分おきにお声かけいたします。 岩盤ヨガ 16:45～17:15 谷本 ② 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。

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/