2026. 6 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			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	太極拳 10:45～11:30 片岡 2	BaseMoveステップ 10:45～11:30 野尻 3		腰すっきりウォーク 11:30～12:00 2	
12:00		にこにこエアロ 11:45～12:15 野尻 2		アクアリニック体操 12:15～12:45 2	
13:00		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	
14:00	にこにこステップ 14:30～15:00 新出 2	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			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	
16:00					岩盤浴 15:30～19:00 30分おきにお声かけいたします。
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			岩盤浴 20:45～22:00 30分おきにお声かけいたします。
21:00					
22:00					

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）	岩盤ヨガ 13:00～13:45 池上 3
13:00		レズミルズ コア 13:30～14:00 泉 4		北國文化教室 14:00～14:45（有料）	
14:00		ボディパンプ 14:20～14:50 谷本 4			岩盤浴 14:15～20:15 30分おきにお声かけいたします。
15:00		ボディコンバット 15:10～15:40 成瀬 4			
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	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	RPM 19:00～19:30 平井 4		
20:00	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			
21:00		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
22:00					

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	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	
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		水中ビーチ 12:00～12:45 2	
13:00	ピラティス 14:15～15:00 細川 2	ボディパンプ 13:30～14:00 泉 4		Ai Chi 13:15～14:00 野小 2	
14:00		BaseMo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	RPM 19:00～19:30 濱田 4		岩盤ヨガ 19:00～19:30 松永（一） 2
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		パワフルアクア 19:45～20:30 松永（一） 3	
20:00		ZUMBA 20:45～21:30 高橋 4			岩盤浴 20:00～22:00 30分おきにお声かけいたします。
21:00					
22:00					

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	ストレッチ 11:00～11:30 1	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		メガダンス 11:00～11:45 北市 4		アクアリニック体操 11:45～12:15 2	
12:00	にこにこステップ 12:00～12:30 長瀬 2	RITMOS 12:00～12:45 akiko 4		腰すっきりウォーク 12:30～13:00 2	
13:00	にこにこエアロ 12:45～13:15 長瀬 2	レズミルズ コア 13:00～13:30 成瀬 4		アクアキネシス 13:15～14:00 太田 2	
14:00		ボディコンバット 13:45～14:15 野尻 4		にこにこアクア 14:15～14:45 太田 2	
15:00		ボディバランスFX 14:30～15:00 野尻 2		北國文化教室 15:00～15:45（有料）	
16:00		パワーヨガ 15:15～16:00 山下 2			
17:00					
18:00	レズミルズ コア 18:45～19:15 成瀬 4			北國文化教室 19:00～19:45（有料）	
19:00	ボディコンバット 19:30～20:15 小野 4				
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					
22:00					

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				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	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）	
12:00	BaseMo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		レズミルズ コア 13:00～13:30 谷本 4		アクアリニック体操 13:15～13:45 2	
14:00	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	
15:00	ボディコンバット 14:45～15:15 成瀬 4	にこにこエアロ 14:45～15:15 山崎 2			
16:00		ジャズダンス 15:30～16:30 宮山 3			
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				
22:00					

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	パワーヨガ 12:45～13:30 池上 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	ボール運動 13:45～14:15 1	ストレッチ 11:00～11:30 1		北國文化教室 11:00～11:45（有料）	
12:00		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		ボディコンバット 12:45～13:30 谷本 4		パワフルアクア 12:45～13:30 松永（一） 3	
14:00		レズミルズダンス 13:45～14:30 塩谷 4		アクアリニック体操 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。
15:00		ボディパンプ 14:45～15:30 泉 4	RPM 14:45～15:15 4		
16:00		レズミルズ コア 15:50～16:20 泉 4			
17:00					岩盤ヨガ 16:45～17:15 谷本 2
18:00		ボディコンバット 18:00～18:30 小野 4			岩盤浴 17:45～20:00 30分おきにお声かけいたします。
19:00		ボディパンプ 18:50～19:20 小野 4			
20:00					
21:00					
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

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/