2026. 7 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	BaseMove ステップ 10:45～11:30 野尻 3	RPM 18:45～19:15 平井 4	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。
太極拳 10:45～11:30 片岡 2	にこにこエアロ 11:45～12:15 野尻 2	ボディバランスST 19:30～20:15 山下 3	腰すっきりウォーク 11:30～12:00 2	岩盤ヨガ 14:30～15:00 山下 2
ボディバランスFX 12:40～13:25 野尻 2 変更	ボディパンプ 12:50～13:20 小野 4	ボディコンバット 20:30～21:15 谷本 4	アクアクリニック体操 12:15～12:45 2	岩盤浴 15:30～19:00 30分おきにお声かけいたします。
	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	岩盤浴 19:30～20:15 池上 3
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		スイミングスクール 19:30～20:15 東（有料）	岩盤浴 20:45～22:00 30分おきにお声かけいたします。
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 20:30～21:15 池上 2				

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 RM	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		アクアクリニック体操 11:15～11:45 2 変更	
ビューティフルフラ 12:15～13:00 長谷川 2			パワフルアクア 12:00～12:45 松永（直） 3 変更	
にこにこステップ 13:15～13:45 松永（直） 2 変更	レズミルズコア 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
リフレッシュヨガ 14:05～15:05 池上 1 NEW	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）	
	ボディコンバット 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 10:00～10:45 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。
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	
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	
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	
	BaseMove エアロ 14:15～15:00 清家 3	RPM 14:15～14:45 谷本 4		
	RITMOS 15:15～16:00 清家 4 RM		北國文化教室 15:15～16:00（有料）	岩盤ヨガ 16:30～17:00 山下 2
RITMOS 18:45～19:30 清家 4 RM	ボディバランスST 18:45～19:30 山下 3	RPM 19:00～19:30 濱田 4		岩盤浴 17:30～18:30 30分おきにお声かけいたします。
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	岩盤ヨガ 19:00～19:30 松永（一） 2
	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。

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。
	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	
にこにこステップ 12:00～12:30 長瀬 2	RITMOS 12:00～12:45 akiko 4 RM		腰すっきりウォーク 12:30～13:00 2	
にこにこエアロ 12:45～13:15 長瀬 2	ボディバランスST 13:20～14:05 野尻 3 変更		アクアキネシス 13:15～14:00 太田 2	
	ボディコンバット 14:20～14:50 成瀬 4 変更		にこにこアクア 14:15～14:45 太田 2	
	レズミルズコア 15:05～15:35 成瀬 4 変更		北國文化教室 15:00～15:45（有料）	
	パワーヨガ 15:50～16:35 山下 2 変更			
	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）	
	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		

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	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。
BaseMove エアロ 12:00～12:45 魁本 3	パワーヨガ 12:00～12:45 明野 2		北國文化教室 11:00～11:45（有料）	
	レズミルズコア 13:00～13:30 谷本 4		パワフルアクア 12:15～13:00 長瀬 3	
ピラティス 13:45～14:30 細川 2	Balle tone 45 13:45～14:30 長瀬 2 変更	RPM 13:45～14:15 平井 4	アクアクリニック体操 13:15～13:45 2	
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 長瀬 2 変更		Ai Chi 14:00～14:45 野小 2	
	ジャズダンス 15:30～16:30 宮山 3			
ピラティス 19:00～19:45 花田 2 変更	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）	
リフレッシュヨガ 19:55～20:55 池上 1 NEW	RITMOS 20:00～20:45 akiko 4 RM	RPM 20:15～20:45 谷本 4		
	ボディコンバット 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 3			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	
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。
	ボディパンプ 14:45～15:30 泉 4	RPM 14:45～15:15 4		
	レズミルズコア 15:50～16:20 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			岩盤浴 17:45～20:00 30分おきにお声かけいたします。
	ボディパンプ 18:50～19:20 小野 4			

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/