

2026. 8 LESSON PROGRAM — レッスンプログラム —

day	月 MON					火 TUE					水 WED					木 THU					金 FRI					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)	スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)	スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)	スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)	スタジオA	スタジオB	スタジオEX	プール	ホット(岩盤)	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★					RITMOS 10:00~10:45 石井 4★	パワーヨガ 10:00~10:45 明野 2★				メガダンス 10:00~10:45 宮山 4★	パワーヨガ 10:15~11:00 堀澤 3★				ここにこエアロ 10:15~10:45 長瀬 2★					ここにこエアロ 10:00~10:30 吉田 2★					BaseMove ステップ 10:00~10:45 栗原 3★			北国文化教室 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	太極拳 10:45~11:30 片岡 2★	BaseMove ステップ 10:45~11:30 野尻 3★				ZUMBA 11:00~11:45 石井 4★	アロマ ストレッチ 11:00~12:00 太田 1★			岩盤浴 10:00~12:30 30分おき にお声かけ いたします。	アクア キネシス 11:15~11:45 太田 2★	HIPHOP 11:15~12:00 明野 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				HIPHOP 10:30~11:15 明野 2★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
12:00		ここにこエアロ 11:45~12:15 野尻 2★				アロマ ストレッチ 11:30~12:00 太田 1★					アクア キネシス 11:15~11:45 太田 2★	HIPHOP 11:15~12:00 明野 3★				ここにこエアロ 11:45~12:15 野尻 2★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				HIPHOP 10:30~11:15 明野 2★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
13:00	ボディ バランス FX 12:40~13:25 野尻 2★	ボディ バランス ST 12:50~13:20 小野 4★				ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
14:00		ボディ コンバット 13:40~14:10 小野 4★				ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
15:00	ここにこエアロ 14:30~15:00 新出 2★	レスミルズ コア 14:30~15:00 谷本 4★				ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
16:00	BaseMove エアロ 15:15~16:00 新出 3★					ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
17:00						ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
18:00						ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
19:00	Balle tone 18:45~19:15 山崎 2★					ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
20:00	BaseMove エアロ 19:30~20:15 山崎 3★	ボディ バランス ST 19:30~20:15 山下 3★				ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
21:00	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★				ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	
22:00						ビューティフル フラ 12:15~13:00 長谷川 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★				ここにこエアロ 12:45~13:15 長瀬 2★	メガダンス 11:00~11:45 北市 4★				BaseMove エアロ 12:00~12:45 船本 3★	アロマ ストレッチ 10:30~11:30 太田 3★				ストレッチ 11:00~11:30 1★			北国文化教室 11:00~11:45 (有料)	

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

アロマストレッチのクラスは
バスタオルが必要です

変更 変更クラス

NEW 新しいクラス

- 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)
- 北国文化教室(北国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ください。
- 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.hospj.jp/kanazawa-sqol/>