2026.10 LESSON PROGRAM ——レッスンプログラム——

月 MON

スタジオA
- 10:00〜10:30 ボール運動 ①
- 10:45〜11:30 太極拳 片岡 ②
- 12:40〜13:25 ボディバランスFX 野尻 ②
- 14:30〜15:00 にこにこステップ 新出 ②
- 15:15〜16:00 BaseMoveエアロ 新出 ③
- 18:45〜19:15 Balle tone 山崎 ②
- 19:30〜20:15 BaseMoveエアロ 山崎 ③
- 20:30〜21:15 パワーヨガ 池上 ②

スタジオB
- 10:45〜11:30 BaseMoveステップ 野尻 ③
- 11:45〜12:15 にこにこエアロ 野尻 ②
- 12:50〜13:20 ボディパンプ 小野 ④
- 13:40〜14:10 ボディコンバット 小野 ④
- 14:30〜15:00 レズミルズコア 谷本 ④
- 19:30〜20:15 ボディバランスST 山下 ③
- 20:30〜21:15 ボディコンバット 谷本 ④

スタジオEX
- 18:45〜19:15 RPM 平井 ④

プール
- 10:30〜11:15 パワフルアクア 吉田 ③
- 11:30〜12:00 腰すっきりウォーク ②
- 12:15〜12:45 アクアクリニック体操 ②
- 13:00〜13:30 姿勢のびのびウォーク ②
- 15:15〜16:00 パワフルアクア 竹内 ③
- 19:30〜20:15 スイミングスクール 東（有料）

ホット（岩盤）
- 10:00〜14:00 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 14:30〜15:00 岩盤ヨガ 山下 ②
- 15:30〜19:00 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 19:30〜20:15 岩盤ヨガ 池上 ③
- 20:45〜22:00 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。

火 TUE

スタジオA
- 10:00〜10:45 RITMOS 石井 ④
- 11:00〜11:45 ZUMBA 石井 ④
- 12:15〜13:00 ビューティフルフラ 長谷川 ②
- 13:15〜13:45 にこにこステップ 松永（直） ②
- 14:05〜15:05 リフレッシュヨガ 池上 ①
- 18:40〜19:25 パワーヨガ 宮山 ②
- 19:40〜20:25 メガダンス 宮山 ④

スタジオB
- 10:00〜10:45 パワーヨガ 明野 ②
- 11:00〜12:00 アロマストレッチ 太田 ①
- 13:30〜14:00 レズミルズコア 泉 ④
- 14:20〜14:50 ボディパンプ 谷本 ④
- 15:10〜15:40 ボディコンバット 成瀬 ④
- 18:45〜19:30 ボディコンバット 野尻 ④
- 19:45〜20:30 レズミルズコア 谷本 ④
- 20:35〜21:20 レズミルズダンス 塩谷 ④

スタジオEX
- 19:00〜19:30 RPM 平井 ④

プール
- 10:15〜11:00 スイミングスクール 東（有料）
- 11:15〜11:45 アクアクリニック体操 ②
- 12:00〜12:45 パワフルアクア 松永（直） ③
- 13:00〜13:45 スイミングスクール 東（有料）
- 14:00〜14:45 北國文化教室（有料）

ホット（岩盤）
- 10:00〜12:30 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 13:00〜13:45 岩盤ヨガ 池上 ③
- 14:15〜20:15 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 20:45〜21:15 岩盤ヨガ 谷本 ②

水 WED

スタジオA
- 10:00〜10:45 メガダンス 宮山 ④
- 11:15〜12:15 ヨーガセラピー スタップ陽子 ①
- 12:45〜13:15 ボール運動 ①
- 14:15〜15:00 ピラティス 細川 ②
- 18:45〜19:30 RITMOS 清家 ④
- 19:45〜20:15 にこにこエアロ 清家 ②

スタジオB
- 10:15〜11:00 パワーヨガ 堀澤 ②
- 11:15〜12:00 HIPHOP 明野 ②
- 12:40〜13:10 ボディコンバット 泉 ④
- 13:30〜14:00 ボディパンプ 泉 ④
- 14:15〜15:00 BaseMoveエアロ 清家 ③
- 15:15〜16:00 RITMOS 清家 ④
- 18:45〜19:30 ボディバランスST 山下 ③
- 19:45〜20:30 ボディパンプ 谷本 ④
- 20:45〜21:30 ZUMBA 高橋 ④

スタジオEX
- 14:15〜14:45 RPM 谷本 ④
- 19:00〜19:30 RPM 濱田 ④

プール
- 10:15〜10:45 にこにこアクア 長瀬 ②
- 11:00〜11:45 アクアキネシス 太田 ②
- 12:00〜12:45 水中ビーチ ②
- 13:15〜14:00 Ai Chi 野小 ②
- 15:15〜16:00 北國文化教室（有料）
- 19:45〜20:30 パワフルアクア 松永（一） ③

ホット（岩盤）
- 10:00〜16:00 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 16:30〜17:00 岩盤ヨガ 山下 ②
- 17:30〜18:30 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 19:00〜19:30 岩盤ヨガ 松永（一） ②
- 20:00〜22:00 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。

木 THU

スタジオA
- 11:00〜11:30 ストレッチ ①
- 12:00〜12:30 にこにこステップ 長瀬 ②
- 12:45〜13:15 にこにこエアロ 長瀬 ②
- 18:45〜19:15 にこにこエアロ 魁本 ②
- 19:30〜20:15 BaseMoveステップ 魁本 ③

スタジオB
- 10:15〜10:45 にこにこエアロ 北市 ②
- 11:00〜11:45 メガダンス 北市 ④
- 12:00〜12:45 RITMOS akiko ④
- 13:20〜14:05 ボディバランスST 野尻 ③
- 14:20〜14:50 ボディコンバット 成瀬 ④
- 15:05〜15:35 レズミルズコア 成瀬 ④
- 15:50〜16:35 パワーヨガ 山下 ②
- 18:45〜19:15 レズミルズコア 成瀬 ④
- 19:30〜20:15 ボディコンバット 小野 ④
- 20:30〜21:15 ボディバランスFX 山下 ②

スタジオEX
- 20:30〜21:00 RPM 濱田 ④

プール
- 10:45〜11:30 水中ビーチ ②
- 11:45〜12:15 アクアクリニック体操 ②
- 12:30〜13:00 腰すっきりウォーク ②
- 13:15〜14:00 アクアキネシス 太田 ②
- 14:15〜14:45 にこにこアクア 太田 ②
- 15:00〜15:45 北國文化教室（有料）
- 19:00〜19:45 北國文化教室（有料）

ホット（岩盤）
- 10:00〜22:00 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。

金 FRI

スタジオA
- 10:30〜11:15 HIPHOP 明野 ②
- 12:00〜12:45 BaseMoveエアロ 魁本 ③
- 13:45〜14:30 ピラティス 細川 ②
- 14:45〜15:15 ボディコンバット 成瀬 ④
- 17:50〜18:35 ZUMBA 高橋 ④
- 18:50〜19:35 レズミルズダンス 高橋 ④
- 19:00〜19:45 ピラティス 花田 ②
- 19:55〜20:55 リフレッシュヨガ 池上 ①

スタジオB
- 10:30〜11:30 アロマストレッチ 太田 ①
- 11:45〜12:45 リフレッシュヨガ 明野 ①
- 13:00〜13:30 レズミルズコア 谷本 ④
- 13:45〜14:30 Balle tone 45 山崎 ②
- 14:45〜15:15 にこにこエアロ 山崎 ②
- 15:30〜16:30 ジャズダンス 宮山 ③
- 18:00〜18:30 ボディコンバット 小野 ④
- 18:50〜19:20 ボディパンプ 小野 ④
- 19:00〜19:45 ボディパンプ HEAVY 谷本 ④
- 20:00〜20:45 RITMOS akiko ④
- 21:00〜21:30 ボディコンバット 泉 ④

スタジオEX
- 13:45〜14:15 RPM 平井 ④
- 15:15〜15:45 RPM 谷本 ④
- 19:15〜19:45 RPM 谷本 ④

プール
- 10:00〜10:30 にこにこアクア 吉田 ②
- 11:00〜11:45 北國文化教室（有料）
- 12:15〜13:00 パワフルアクア 長瀬 ③
- 13:15〜13:45 アクアクリニック体操 ②
- 14:00〜14:45 Ai Chi 野小 ②
- 19:00〜19:45 北國文化教室（有料）

ホット（岩盤）
- 10:00〜22:00 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。

土 SAT

スタジオA
- 12:45〜13:30 パワーヨガ 池上 ②
- 13:45〜14:15 ボール運動 ①

スタジオB
- 10:00〜10:45 BaseMoveステップ 粟原 ③
- 11:00〜11:30 ストレッチ ①
- 11:45〜12:30 ボディバランスST 山下 ③
- 12:45〜13:30 ボディコンバット 谷本 ④
- 13:45〜14:30 レズミルズダンス 塩谷 ④
- 14:45〜15:30 ボディパンプ 泉 ④
- 15:50〜16:20 レズミルズコア 泉 ④
- 17:50〜18:35 ZUMBA 高橋 ④
- 18:50〜19:35 レズミルズダンス 高橋 ④

スタジオEX
- 14:45〜15:15 RPM ④

プール
- 10:00〜10:45 北國文化教室（有料）
- 11:00〜11:45 北國文化教室（有料）
- 12:45〜13:30 パワフルアクア 松永（一） ③
- 13:45〜14:15 アクアクリニック体操 ②

ホット（岩盤）
- 10:00〜11:30 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 12:00〜12:30 岩盤ヨガ 松永（一） ②
- 13:00〜16:15 岩盤浴 30分おきにお声かけいたします。
- 16:45〜17:15 岩盤ヨガ 谷本 ②
- 17:45〜20:00 岩盤浴 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/