

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年7月~)

	月			火			水			木			金			土			日									
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール							
9:30																						9:30						
10:00	9:45~10:00 青竹ふみ15 福井			10:00~10:45 らくらく姿勢 45 森			10:00~10:45 らくらく姿勢 45 森			10:00~10:45 らくらく姿勢 45 森		9:45~10:30 らくらく姿勢 45 井南		9:45~10:00 朝ラジ15 井南			10:00~11:00 ヨガ60 (ベーシック) 森本			ジュニア スイミング スクール 9:30 ミドル エアロ45 11:45 コース制限にて ご利用頂けます		10:00~10:45 ミドル エアロ45 週替わり						
11:00	10:15~10:45 バランス ディスク30 北本	10:30~11:30 太極拳① 60 今森					10:30~11:00 アクア ピクス30 井南			11:00~11:20 からだ リセット20 井南		10:55~11:40 ミドル エアロ45 村田		10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下										11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり				
12:00	11:00~11:30 イーザー エアロ30 北本			11:00~11:45 ベビー スイミング 森			11:00~12:00 ヨガ60 (イーザー) 森			11:15~11:45 クロー ル中級30 細井		11:15~11:45 ZUMBA30 岡		11:15~12:00 ミドル エアロ45 村田		11:30~11:45 ストレッ チボール15 井南		11:45~11:55 アクア ピクス30 辻本										
13:00	11:45~12:15 イーザー ステップ30 北本			11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保			12:00~12:30 はじめて スイミング30 山本			12:00~12:30 はじめて スイミング30 山本		12:00~13:00 ハード エアロ 60 下杉		12:00~12:30 ベーシッ クエアロ 30 江端		12:00~12:15 脳トレ15 井南		12:15~12:45 背泳ぎ中 級30 木谷										
14:00	12:30~12:45 ストレッチ ボール15 前田			12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本			12:45~13:15 はじめて 4泳法 30(月替わり) 山本			12:45~13:15 はじめて 4泳法 30(月替わり) 山本		13:00~13:30 アクア ピクス30 福井		12:45~13:15 ベーシッ クステップ 30 江端		13:00~13:30 アクア ピクス30 福井		13:00~13:30 パタフ ライ中級 平泳ぎ中 級30(月替わり) 木谷										
15:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木			13:00~13:40 ベーシッ クステップ 40 北本			13:10~13:25 ストレッチ ボール15 福井			13:30~14:00 ヨガ60 (ベーシッ ク) 織田(陽)		13:15~14:00 アクア ピクス45 中西		13:30~14:00 ファイ ティング アタック 30 前田		13:30~14:30 ヨガ60 (イーザ ー) 辻嵐		13:30~14:30 偶数月: パタフ ライ 奇数月: 平泳ぎ 木谷										
16:00	14:00~14:45 らくらく 姿勢45 井南			14:00~14:30 はじめて スイミング 30 古田			14:10~14:55 ベーシッ クエアロ 45 田端			14:30~14:55 ヨガ60 (イーザ ー) 織田(陽)		14:30~15:00 フット ケア& ピラティ ス60 森本		14:45~15:00 ストレッチ ボール15 福井		14:45~15:00 ストレッチ ボール15 福井		14:45~15:30 ヨガ60 (イーザ ー) 田中										
17:00	15:00~15:15 トレーニング タイム15 片岡			15:15~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 谷口			15:45~16:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 森			15:00~15:30 バランス ボール30 森		15:45~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 森		15:15~15:45 パワ ービート 30 前田		15:15~15:45 パワ ービート 30 前田		16:00~17:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 舟木										
18:00	15:45~16:45 ヨガ60 (イーザ ー) 打田			17:30 コース制 限にてご 利用頂 けます			17:30 コース制 限にてご 利用頂 けます			17:30 コース制 限にてご 利用頂 けます		17:30 コース制 限にてご 利用頂 けます		16:00~17:00 ヨガ60 (ミドル) 織田(富)		16:00~17:00 ヨガ60 (ミドル) 織田(富)		16:00~16:30 アクア ピクス30 舟木										
19:00	17:30 コース制 限にてご 利用頂 けます			18:30 全コース ご利用 できません			18:30 全コース ご利用 できません			18:30 全コース ご利用 できません		18:30 全コース ご利用 できません		17:15~17:45 バランス ボール 30 森		17:15~17:45 バランス ボール 30 森		17:30 コース制 限にてご 利用頂 けます										
20:00	18:30~19:30 バー オソル 60 (女性限 定) 森本			18:30 全コース ご利用 できません			18:30 全コース ご利用 できません			18:00~19:00 ヨガ60 (イーザ ー) 打田		18:30~19:30 ヨガ60 (イーザ ー) 織田(富)		18:30~19:30 ヨガ60 (イーザ ー) 織田(富)		18:30~19:30 ヨガ60 (イーザ ー) 上口		18:30 全コース ご利用 できません										
21:00	19:15~19:45 コアトレ 30 前田			19:15~19:30 トレーニング タイム15 杉本			19:15~19:45 ベーシッ クエアロ 30 中西			19:15~19:45 ベーシッ クエアロ 30 中西		19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田		19:30~20:15 ファイ ティング アタック 45 古本		19:30~20:15 ファイ ティング アタック 45 古本		17:45~18:15 ストレッチ ボール15 中西										
22:00	20:00~21:00 ヨガ60 (ベーシッ ク) 織田(陽)			19:45~20:15 パワ ーステッ プ30 中西			20:00~20:30 コアトレ 30 前田			20:00~20:30 コアトレ 30 前田		20:00~20:30 ZUMBA45 西田		20:00~20:30 クロー ル初級 30 細井		20:00~20:30 アクア ピクス30 舟木		20:00~20:30 全コース ご利用 できません										
23:00	21:15~22:00 ファイ ティング アタック 45 片岡			20:30~21:15 パワ ーステッ プ45 岡			20:45~21:15 アクア ピクス30 中西			20:45~21:15 アクア ピクス30 中西		20:45~21:15 パタフ ライ中 級30 山本		20:45~21:15 パワ ーステッ プ30 中西		20:45~21:30 みんな で泳ご う45 細井		20:45~21:30 みんな で泳ご う45 細井										
24:00	22:15~22:30 ストレッチ ボール15 片岡			21:30~22:00 パワ ービート 30 前田			22:00~22:15 ストレッチ ボール15 杉本			22:00~22:15 ストレッチ ボール15 杉本		22:00~22:15 ストレッチ ボール15 中西		21:10~21:55 ミドル エアロ 45 中田		21:10~21:55 ミドル エアロ 45 中田		21:10~21:55 ミドル エアロ 45 中田										



調整系プログラム
有酸素系プログラム
筋トレ系プログラム
格闘技系プログラム
ダンス系プログラム
プールプログラム
変更プログラム