

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年10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			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 おまかせ レッスン45 週替わり			10:00
10:30	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				10:00~10:45 ミドル ステップ45 村田			10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下						10:45~11:15 アクア ピクス30 辻本			10:30
11:00	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	11:00~11:30 バランス ボール30 森	11:00~12:00 からだ リセット20 井南	11:00~11:20 からだ リセット20 井南	11:15~11:45 クロー ル中級30 細井	11:15~11:45 ZUMBA30 岡	11:15~11:45 平泳ぎ 初級30 木谷	11:15~11:45 ミドル エアロ45 村田	10:55~11:40 ミドル エアロ45 細川	10:55~11:40 ピラティス45 井南	11:00~11:45 ベビー スイミング 森本	11:15~12:00 ミドル ステップ45 木下	11:30~11:45 ストレッチボール15 井南	11:30~12:00 アクア ウォーキング30 森本	11:15~12:00 ZUMBA45 森本			11:00
11:30	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		11:45~12:30 はじめて スイミング30 山本	11:45~12:30 はじめて スイミング30 山本	11:45~12:30 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	12:00~12:30 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	12:00~12:30 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	12:00~12:30 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	12:00~12:30 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	12:00~12:30 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	12:00~12:30 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
12:00	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		12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:30~13:00 アクア ピクス30 杉本	12:00
13:00	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 山本	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 山本	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 山本	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 山本	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 山本	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 山本	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 山本	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 山本	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 山本	13:00
14:00	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	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00~14:30 はじめて スイミング30 古田	14:00
15:00	15:00~15:15 トレーニングタイム15 片岡			15:00~15:15 トレーニングタイム15 片岡		15:00~15:15 トレーニングタイム15 片岡			15:00~15:30 バランス ボール30 森			15:00~15:30 バランス ボール30 森			15:00~15:30 バランス ボール30 森			15:00~15:30 バランス ボール30 森			15:00~15:30 バランス ボール30 森	15:00
16:00	15:45~16:45 ヨガ60 (イーザー) 打田			15:45~16:45 ヨガ60 (イーザー) 打田		15:45~16:45 ヨガ60 (イーザー) 打田			15:45~16:00 ストレッチボール15 森			15:45~16:00 ストレッチボール15 森			15:45~16:00 ストレッチボール15 森			15:45~16:00 ストレッチボール15 森			15:45~16:00 ストレッチボール15 森	16:00
17:00				17:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません		17:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません			17:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません			17:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません			17:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません			17:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません			17:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません	17:00
18:00				18:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 18:30 全コースご利用 できません		18:30 コース制限 にてご利用 頂けませ 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			18:00~19:00 ヨガ60 (イーザー) 打田			18:00~19:00 ヨガ60 (イーザー) 打田			18:00~19:00 ヨガ60 (イーザー) 打田			18:00~19:00 ヨガ60 (イーザー) 打田	18:00
19:00	19:15~19:45 コアトレ 30 前田			19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:15~19:30 コアトレ 30 前田	19:00
20:00	20:00~21:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(陽)			20:00~21:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(陽)		20:00~21:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(陽)			20:00~20:30 コアトレ 30 前田	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:00~20:30 コアトレ 30 前田	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:00~20:30 コアトレ 30 前田	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:00~20:30 コアトレ 30 前田	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:00~20:30 コアトレ 30 前田	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:00~20:30 コアトレ 30 前田	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:00~20:30 コアトレ 30 前田	20:00
21:00	21:15~22:00 ファイティング アタック45 片岡			21:15~22:00 ファイティング アタック45 片岡		21:15~22:00 ファイティング アタック45 片岡			20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	20:45~21:15 ハード ステップ 60 中田	21:00
22:00	22:15~22:30 ストレッチボール15 片岡			22:15~22:30 ストレッチボール15 片岡		22:15~22:30 ストレッチボール15 片岡			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 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 杉本	22:00



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