

# SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2017年9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 朝ラジ15 井南			10:00~10:45 競動コンディショニング 45 南			9:45~10:00 青竹ふみ15 南			9:45~10:30 競動コンディショニング 45 井南			9:45~10:00 朝ラジ15 井南			10:00~11:00 ヨガ60 (ベーシックフロア) 森本			10:00~10:45 ミドル エアロ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①60				10:30~11:00 競動コンディショニング 45 南			10:15~11:00 競動コンディショニング 45 井南			10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下			10:45~11:15 ベーシック アクア30 辻本			11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり			11:00	
11:00	11:00~11:30 ビギナー エアロ30 北本	今森	11:00~11:45 ベビー スイミング	11:00~11:30 パワービート 30 南	11:00~12:00 ヨガ60 (ビギナーズフロア)	11:15~11:45 ミドル クロール30 南	11:15~11:35 競動コンディショニング20 南	11:15~11:45 ベーシック 平泳ぎ30 木谷	11:00~11:45 ミドル エアロ45 村田	10:55~11:40 ピラティス45 細川	11:00~11:45 ベビー スイミング	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							11:00	
12:00	11:45~12:15 ビギナー 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 織田(陽)	11:45~12:45 ワークアウト エアロ60 下杉	12:00~13:00 バーオソル60 森本	12:00~12:30 ベーシック パタフライ30 木谷	12:00~12:30 ベーシック エアロ30 江端	11:50~12:50 パワーヨガ60 細川		12:00~12:15 脳トレ15 井南	12:15~12:45 ミドル 平泳ぎ30 木谷	12:15~12:45 ミドル 平泳ぎ30 木谷								12:00
13:00	12:30~12:45 トレーニングタイム15 片岡		12:30~13:00 ベーシック アクア30 中西	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	13:10~13:25 ストレッチボール15 福井	13:15~14:00 女性限定 プログラム	13:15~14:00 ミドル アクア45 北本	13:15~14:00 ミドル エアロ45 北本	13:30~14:00 ファイティング アタック30 前田		13:30~14:00 ベーシック ステップ30 中西	13:30~14:30 競動コンディショニング スタイルアップ 60 南	13:30~14:30 太極拳②60 今森	13:00~13:30 ミドル パタフライ30 木谷	13:00~13:30 ピギナー ステップ30 中西	13:45~14:15 ベーシック エアロ30 中西	13:00~13:30 ピギナー ステップ30 中西	13:00~13:30 ピギナー ステップ30 中西	13:00~13:30 ピギナー ステップ30 中西	13:00	
14:00	14:00~14:45 競動コンディショニング 45 井南		14:00~14:30 ビギナー スイミング30	14:00~14:50 ボディメンテナンス 骨盤体操50 北本	14:10~14:55 ベーシック エアロ45 田端	14:10~14:55 ベーシック エアロ45 田端		14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本	14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本			14:45~15:15 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:45~15:30 パワービート 30 南	14:00	
15:00	15:00~15:20 ボディコンディショニング20 井南		ジュニア スイミング	15:15~16:15 フラダンス60 谷口	15:15~16:15 フラダンス60 谷口	15:15~16:15 フラダンス60 谷口		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		ジュニア スイミング	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:45~16:15 ストレッチボール15 森	15:00
16:00	15:30~15:45 ストレッチボール15 佐々木(涼)		15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます		17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません		15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	16:00	
17:00			17:30 18:30 女性限定 プログラム	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません		18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本		17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:30 18:30 全コースご利用 できません	17:00	
18:00			18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本		19:15~19:45 トレーニングタイム 15 片岡	19:15~19:45 トレーニングタイム 15 片岡		18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:00
19:00			19:15~19:30 トレーニングタイム 15 片岡	19:15~19:30 トレーニングタイム 15 片岡	19:15~19:30 トレーニングタイム 15 片岡	19:15~19:30 トレーニングタイム 15 片岡		19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西		19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田	19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:45~20:15 パワーステップ 30 中西	19:00
20:00	19:30~20:00 コアトレ 30 前田		20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本	20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本	20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本	20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本		20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:10~20:55 ピラティス45 本多		19:30~20:00 コアトレ 30 前田	19:30~20:00 コアトレ 30 前田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00~20:30 ベーシック クロール30 中田	20:00	
21:00	20:15~21:00 キックボクシング 45 佐々木(美)	20:30~21:30 ワークアウト エアロ60 中田	20:30~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡	20:30~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡	20:30~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡	20:30~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡		20:45~21:15 ワークアウト エアロ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト エアロ60 中田		20:15~21:00 ワークアウト エアロ60 中田	20:15~21:00 ワークアウト エアロ60 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	21:00	
22:00	21:15~21:30 ストレッチボール15 前田		21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田	21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田	21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田	21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田		21:10~22:10 ワークアウト エアロ60 中田	21:10~22:10 ワークアウト エアロ60 中田		21:45~22:15 パワービート 30 前田	21:45~22:15 パワービート 30 前田	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	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	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	22:00	
23:00								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													23:00



変更プログラム