

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2017年11月~)

時間	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																							
10:00	9:45~10:00 朝ラジ15 井南			10:00~10:45 45 南			9:45~10:00 青竹ふみ15 南			9:45~10:30 45 井南			9:45~10:00 朝ラジ15 井南			10:00~11:00 ヨガ60 (ベテラックフロア) 森本			10:00~10:45 ミドル エアロ45 週替わり				
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 ミドル アクア30 南			10:15~11:00 45 南				10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下										
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 (ビギナーフロア) 森本	11:15~11:45 ミドル クロール30 南	11:15~11:35 45 南		11:15~11:45 ベテラック 平泳ぎ30 木谷	10:55~11:40 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 ヨガ60 ウオーキング30 森本	11:15~12:00 ZUMBA45 森本			11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり				
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	12:00~13:00 ワークアウト エアロ60 下杉	12:00~13:00 ワークアウト エアロ60 森本	12:00~12:30 ベテラック パタフライ30 木谷		12:00~12:30 ベテラック エアロ30 江端	12:00~12:30 ベテラック エアロ30 江端	12:45~13:15 ベテラック ステップ30 江端		12:30~13:15 ビギナー エアロ45 小林	12:00~12:15 脳トレ15 井南	12:15~12:45 ミドル 平泳ぎ30 木谷								
13:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木			13:00~13:40 ベテラック 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 ベテラック 背泳ぎ30 前田	13:30~14:30 ヨガ60 (ベテラックフロア) 森本	13:15~14:00 ミドル アクア45 北本	13:30~14:00 ファイティング アタック30 前田	13:00~13:30 ベテラック エアロ30 中西	13:30~14:30 ベテラック エアロ30 中西	13:45~14:15 ベテラック クロール30 木谷	13:30~14:30 ベテラック エアロ30 木谷	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 ビギナー ステップ30 中西	13:45~14:15 ベテラック エアロ30 中西			ジュニア スイミング スクール 13:00 15:15 コース制限にて ご利用頂きます	13:00~13:30 ビギナー ステップ30 中西	14:45~15:30 ミドル エアロ45 舟木	13:00 15:00 選手練習 練習コースとして 1~3コース を 利用させて 頂きます
14:00	14:00~14:45 45 井南			14:00~14:30 ビギナー スイミング30 古田	14:10~14:55 ベテラック エアロ45 田端		14:30~15:30 フットクア& ピラティス60 森本		14:30~15:30 フットクア& ピラティス60 森本	14:45~15:15 パワービート 30 南	14:45~15:15 パワービート 30 南		14:45~15:15 パワービート 30 南	15:30~15:45 ストレッチボール15 片岡	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロア) 織田								
15:00	14:55~15:15 井南					15:00~15:30 バランス ボール30 森	15:45~16:00 ストレッチボール15 森		15:45~16:15 ポテチメイク30 森本	15:45~16:15 ポテチメイク30 森本			15:30~15:45 ストレッチボール15 片岡	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロア) 織田									
16:00	15:30~15:45 ストレッチボール15 佐々木(涼)		ジュニア スイミング スクール 15:15 17:30 コース制限 にてご利用 頂きます	15:15~16:15 フラダンス60 谷口		ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます		ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます		ジュニア スイミング スクール 15:15 17:30 18:30 全コースご利用 できません		ジュニア スイミング スクール 15:15 17:30 18:30 全コースご利用 できません		ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます	17:15~17:45 バランスボール 30 森	18:00~18:15 ストレッチボール15 佐々木							
17:00																							
18:00		18:30~19:30 女性限定 プログラム 全コースご利用 できません					18:30~19:30 ヨガ60 (ベテラックフロア) 織田																
19:00		18:30~19:30 バーオソル60 森本		19:15~19:30 トレーニングタイム 15 片岡			19:15~19:45 ベテラック エアロ30 中西	19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田															
20:00	19:30~20:00 コアトレ 30 前田			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	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:00~20:30 ファイティング アタック45 前田	20:00~20:30 ベテラック クロール30 古田	20:00~20:30 ベテラック クロール30 古田		19:45~20:15 ファイティング アタック30 前田	19:40~20:10 ベテラック エアロ30 佐々木(美)	20:00~20:30 ミドル アクア30 舟木								
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		20:45~21:15 ベテラック ヒップホップ45 岡		20:45~21:15 ベテラック アクア30 中西	20:45~21:45 ワークアウト ステップ60 中田	21:10~22:10 ヨガ60 (ベテラックフロア) 上口	20:45~21:15 ミドル パタフライ30 山本	20:45~21:15 パワーステップ30 中西	21:00~22:00 ワークアウト エアロ60 中田		20:30~21:00 ベテラック ステップ30 中田	20:20~21:05 ピラティス 45 佐々木(美)	20:45~21:15 ミドル クロール30 細井								
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			22:00~22:15 ストレッチボール15 杉本																
23:00	21:45~22:15 パワービート 30 前田																						



変更プログラム