

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2017年12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 45 南			9:45~10:00 南青竹ふみ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 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									10:30	
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			11:15~11:45 ベーシック 平泳ぎ30 木谷	11:15~11:40 ミドル エアロ45 村田	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		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)			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 ベーシック エアロ30 江端	12:00~12:30 ベーシック エアロ30 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							12:00	
13:00	12:30~12:45 トレーニングタイム15 佐々木(涼)		12:30~13:00 ベーシック アクア30 中西							12:45~13:15 ベーシック ステップ30 江端		13:00~13:30 ベーシック アクア30 小林		13:00~13:30 ミドル エアロ45 木谷	13:00~13:30 ピギナー ステップ30 中西						13:00	
14:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木		13:15~13:45 アクア ウオーキング30 古田	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 ピギナー スイミング30 山本	13:30~14:30 ヨガ60 (ベーシックフロア) 森本		13:15~14:00 ミドル アクア45 北市	13:30~14:00 ファイティング アタック30 前田		13:30~14:30 ベーシック アクア30 中西	13:30~14:30 スタイルアップ 60 南	13:30~14:30 太極拳②60 今森	13:45~14:15 ベーシック エアロ30 中西	13:00~13:30 ミドル エアロ45 舟木					14:00	
15:00	14:00~14:45 変換コンディショニング 45 井南		14:00~14:30 ピギナー スイミング30 古田	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	14:15~14:45 ベーシック 背泳ぎ30 前田			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 ヨガ60 (ビギナーフロア) 上口	14:45~15:30 ミドル エアロ45 舟木						15:00	
16:00	14:55~15:15 ボディコンディショニング20 井南		15:15~16:15 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 頂けます	15:15~16:15 フラダンス60 谷口		15:15~16:15 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 頂けます	15:00~15:30 バランス ボール30 森		15:45~16:00 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 頂けます	15:45~16:15 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 頂けます	15:45~16:15 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 頂けます	15:30~15:45 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 頂けます	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチボール) 織田	16:00~17:00 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 頂けます	16:00~16:30 ベーシック アクア30 舟木						16:00	
17:00	15:30~15:45 ストレッチボール15 佐々木(涼)																					17:00
18:00		18:30~19:30 女性限定 メニュー 全コースご利用 できません																				18:00
19:00																						19:00
20:00	19:30~20:00 コアドレ 30 前田			19:15~19:30 トレーニングタイム 15 織田			19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田			19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田			19:45~20:15 ピラティス 45 佐々木(美)	19:45~20:15 ピラティス 45 佐々木(美)	20:00~20:30 ミドル アクア30 舟木						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	20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本	20:00~20:30 パワーステップ 30 中西	20:30~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡	20:45~21:15 ベーシック エアロ30 中西	20:45~21:45 ワークアウト エアロ60 森本		20:00~20:30 コアドレ 30 前田	20:10~20:55 ミドル 平泳ぎ30 山本	20:00~20:30 ベーシック クロール30 古田	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:35~21:05 ベーシック エアロ30 佐々木(美)	20:45~21:15 ミドル クロール30 細井							21:00	
22:00	21:15~21:30 ストレッチボール15 前田	中田		21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田	21:25~22:10 ピラティス45 岡		22:00~22:15 ワークアウト エアロ60 森本		21:10~22:10 ステップ60 中田	21:30~21:45 ヨガ60 (ベーシックフロア) 山口	21:00~22:00 ワークアウト エアロ60 森本	21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 森本	22:00~22:15 ストレッチボール15 中西									22:00
30																						30



変更プログラム