

# SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年2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 森			10:00~10:45 森			9:45~10:30 ミドル ステップ45 村田			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			ジュニア スイミング スクール 9:30 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		10:00
11:00	10:15~10:45 バランス ディスク30 北本	10:30~11:30 太極拳①60 今森		11:00~11:30 バランス ボール30 森	11:00~12:00 ヨガ60 (ビギナーズフロア) 織田(陽)		11:00~11:20 バランス ボール30 森	11:15~11:45 ミドル クロール30 細井		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		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	
12:00	11:00~11:30 ピギナー エアロ30 北本			11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保			11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保		11:15~11:45 ベーシック 平泳ぎ30 木谷		11:50~12:50 パワー-ヨガ60 細川		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							12:00
13:00	11:45~12:15 ピギナー ステップ30 北本			12:30~13:00 ベーシック アクア30 中西			12:30~13:00 ベーシック アクア30 中西		12:00~12:30 ベーシック エアロ30 江端				12:30~13:15 ピギナー エアロ45 小林		12:15~12:45 ミドル 平泳ぎ30 木谷							13:00
14:00	12:30~12:45 トレーニングタイム15 佐々木(涼)			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		13:00~13:30 ベーシック ステップ30 前田		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 中西		13:00~13:30 ミドル バタフライ30 木谷	13:00~13:30 ピギナー ステップ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 ご利用頂けます	選手練習 13:00 15:00 練習コースとして 1~3コース をご利用させて 頂きます		14:00
15:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木			13:15~13:45 アクア ウォーキング30 古田	13:35~13:50 青竹ふみ15 福井		13:30~14:30 ヨガ60 (ベーシックフロア) 織田(陽)		13:15~14:00 ミドル アクア45 北市				13:45~14:15 ベーシック クロール30 木谷	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							15:00
16:00	14:00~14:30 調整コンディショニング 30 井南			14:00~14:30 ピギナー スイミング30 古田	14:10~14:55 ベーシック エアロ45 田端				13:30~14:00 ファイティング アタック30 前田				14:45~15:00 ストレッチボール15 佐々木(涼)	14:30~14:55 ヨガ60 (ビギナーズフロア) 上口	14:45~15:30 ミドル エアロ45 舟木							16:00
17:00	14:45~15:00 トレーニングタイム15 福井			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			15:00~15:30 バランス ボール30 森		14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本				15:15~15:45 パワー-ビート 30 前田	15:15~15:45 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 (ストレッチフロア) 織田(富)							17:00
18:00	15:15~15:30 ストレッチボール15 福井			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			15:45~16:00 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				16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロア) 織田(富)	16:15~17:00 調整コンディショニング 45 前田	17:15~17:45 バランスボール 30 森							18:00
19:00	15:45~16:45 ヨガ60 (ビギナーズフロア) 打田			17:30 18:30 全コースご利用 できません	18:30~19:30 ヨガ60 (ベーシックフロア) 織田(富)		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	18:00~18:15 ストレッチボール15 佐々木							19:00	
20:00	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 杉本			19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田		18:30~19:30 ヨガ60 (ビギナーズフロア) 織田(富)				18:30~19:30 ヨガ60 (ベーシックフロア) 上口									20:00
21:00	19:15~19:45 コアトレ 30 前田			19:45~20:15 パワー-ステップ 30 中西			19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田		19:45~20:30 ファイティング アタック45 前田				19:45~20:15 ファイティング アタック30 前田									21:00
22:00	20:00~21:00 ヨガ60 (ベーシックフロア) 織田(陽)			20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本			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	20:00~20:30 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	20:00~20:30 ミドル アクア30 舟木							22:00
23:00	21:15~21:30 ストレッチボール15 前田			20:45~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡			20:45~21:15 ベーシック アクア30 中西		20:45~21:15 ワークアウト エアロ60 中田	21:10~22:10 ヨガ60 (ベーシックフロア) 上口			21:10~21:55 ベーシック 背泳ぎ30 古田	21:10~21:55 ミドル エアロ45 中田								23:00
24:00	21:45~22:15 パワー-ビート 30 前田			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 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				22:00~22:15 ストレッチボール15 中西									24:00



変更プログラム