

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年3月~)

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間			
	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			10:00~10:45 井南			9:45~10:30 朝ラジ15 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			ジュニア スイミング スクール 9:30 ミドル エアロ45 11:45 コース制限にて ご利用頂けませ	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							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 ピギナー エアロ30 北本	今森	11:00~11:45 ベビー スイミング	11:00~11:30 バランス ボール30 森	11:00~12:00 ヨガ60 (ピギナーズフロア)	11:15~11:45 ミドル クロール30 細井			11:00~11:20 井南			11:15~11:45 ベーシック 平泳ぎ30 木谷	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 ストレッチャボール15 井南	11:30~12:00 アクア ウォーキング30 辻本	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 ピギナー ステップ30 北本			11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保			12:15~12:45 ピギナー スイミング30 山本			12:00~13:00 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									12:00
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			13:00~13:40 ベーシック ステップ40 北本			13:15~13:45 ピギナー ウォーキング30 吉田			12:45~13:15 ベーシック ステップ30 江端			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					ジュニア スイミング スクール 13:00 15:15 コース制限にて ご利用頂けませ	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木	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 ウォーキング30 吉田	13:10~13:25 ストレッチャボール15 福井	13:35~13:50 トレーニングタイム15	13:00~13:30 ベーシック 背泳ぎ30 前田			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	13:30~14:00 ファイティング アタック30 前田	13:45~14:15 ベーシック クロール30 木谷	13:30~14:30 ヨガ60 (ピギナーズフロア) 辻嵐	13:45~14:15 ベーシック エアロ30 中西	14:30~15:30 ヨガ60 (ピギナーズフロア) 上口	14:45~15:30 ミドル エアロ45 舟木					13:00~13:30 ピギナー ステップ30 中西	13:00
15:00	14:00~14:30 深層コンディショニング 30 井南			14:00~14:50 ポティメンテナス 骨盤体操50 北本	14:10~14:55 ベーシック エアロ45 田端		14:30~15:30 フィットケア& ピラティス60 森本			14:30~15:30 フィットケア& ピラティス60 森本			14:45~15:00 ストレッチャボール15 佐々木(涼)	14:45~15:45 パワービート 30 前田	15:15~15:45 パワービート 30 前田	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチャフロア) 織田(富)	16:15~17:00 深層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	18:00~18:15 ストレッチャボール15 佐々木					14:00~14:30 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
16:00	14:45~15:00 トレーニングタイム15 片岡			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 頂けませ	15:15~16:15 フラダンス60 谷口		15:00~15:30 バランス ボール30 森			15:45~16:00 ストレッチャボール15 森			15:45~16:15 ボディメイク30 森本	15:45~16:15 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 頂けませ	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 頂けませ	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 頂けませ	16:00~16:30 ベーシック アクア30 舟木							15:00	
17:00	15:45~16:45 ヨガ60 (ピギナーズフロア) 打田			17:30 18:30 全コースご利用 できません	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	17:30 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 ヨガ60 (ベーシックフロア) 織田(富)			19:15~19:30 トレーニングタイム 15 杉本			19:15~19:45 ベーシック エアロ30 中西	19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田			19:45~20:15 ファイティング アタック30 前田	19:45~20:15 ファイティング アタック30 前田	19:45~20:15 ファイティング アタック30 前田	20:00~20:30 ミドル アクア30 舟木							16:00~16:30 ベーシック アクア30 舟木	16:00
19:00	19:15~19:45 コアトレ 30 前田			19:45~20:15 ワークアウト エアロ60 山本	20:00~21:00 ワークアウト エアロ60 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	20:10~20:55 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									19:00
20:00	20:00~21:00 ヨガ60 (ベーシックフロア) 織田(陽)			20:45~21:15 ベーシック パタフライ30 山本	20:45~21:15 ベーシック パタフライ30 山本		20:45~21:15 ベーシック パタフライ30 山本	21:10~22:10 ワークアウト エアロ60 上口			20:45~21:15 ベーシック パタフライ30 山本	21:10~22:10 ワークアウト エアロ60 上口			20:45~21:15 ベーシック パタフライ30 山本	21:10~22:10 ワークアウト エアロ60 上口									20:00
21:00	21:15~21:30 ストレッチャボール15 前田			21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田	21:25~22:10 ピラティス45 岡		21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本			21:30~22:15 ストレッチャボール15 杉本			21:30~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00~22:15 ストレッチャボール15 杉本	22:00		
22:00	21:45~22:15 パワービート 30 前田																							22:00	

