

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年5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 姿勢コンディショニング 45 森			10:00~10:45 姿勢コンディショニング 45			9:45~10:30 姿勢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 (パーソナルフロー)			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 ご利用頂けます	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 森			10:30~11:00 ミドル アクア30 井南			10:00~10:45 ミドル ステップ45 村田			10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下			10:45~11:15 パーソナル アクア30 森本						10:30	
11:00	11:00~11:30 ヒギナー エアロ30 北本	今森		11:00~11:30 バランス ボール30 森	11:00~12:00 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー)		11:00~11:20 姿勢コンディショニング20 井南			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 パーソナル アクア30 森本					11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり	11:00	
11:30	11:45~12:15 ヒギナー ステップ30 北本			11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保	11:15~11:45 ミドル クロール30 細井		11:30~11:45 昼ラジ15 井南			11:15~11:45 パーソナル 平泳ぎ30 木谷				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 パーソナル ウオーキング30 森本						11:30	
12:00	12:30~12:45 ストレッチボール15 杉本			12:00~12:30 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 森本		12:00~13:00 ワークアウト エアロ60 森本			12:00~12:30 パーソナル パタフライ30 江端	12:00~12:50 パワー-ヨガ60 細川			12:00~12:15 脳トレ15 井南	12:00~12:15 パーソナル ウオーキング30 森本	12:15~12:45 ミドル背泳ぎ30 木谷						12:00	
13:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木			12:30~13:00 パーソナル アクア30 中西	12:45~13:15 ピギナー4泳法 30(月替わり) 山本		12:45~13:15 ピギナー4泳法 30(月替わり) 山本			12:45~13:15 パーソナル ステップ30 江端			13:00~13:30 パーソナル アクア30 小林	13:00~13:30 パーソナル アクア30 中西	13:00~13:30 パーソナル ウオーキング30 木谷	13:00~13:30 パーソナル 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	13:00~13:30 ピギナー ステップ30 中西	選手練習 13:00 15:00 練習コースとして 1~3コース を利用して 頂きます	13:00	
14:00	14:00~14:45 姿勢コンディショニング 45 井南			13:00~13:40 パーソナル 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 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	13:30~14:30 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 太極拳②60 今森	13:30~14:30 パーソナル ウオーキング30 今森	13:45~14:15 パーソナル エアロ30 中西						14:00	
14:30	14:00~14:45 姿勢コンディショニング 45 井南			14:00~14:50 ボディメンテナス 骨盤体操50 北本	14:10~14:55 パーソナル エアロ45 田端		14:10~14:55 パーソナル エアロ45 田端			14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本			14:45~15:00 ストレッチボール15 福井	14:45~15:00 ストレッチボール15 福井	14:30~15:30 パーソナル ウオーキング30 森本	14:30~15:30 パーソナル ウオーキング30 森本						14:30	
15:00	15:00~15:15 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 頂けます	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			15:45~16:15 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 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	15:15~15:45 パワー-ビート 30 前田	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 (ストレッチフォロー) 織田(富)						15:00
16:00	15:45~16:45 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田			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	16:00~17:00 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		15:45~16:00 ストレッチボール15 森			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			16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフォロー) 織田(富)	16:00~17:00 パーソナル ウオーキング30 森本	16:00~17:00 パーソナル ウオーキング30 森本	16:00~17:00 パーソナル ウオーキング30 森本						16:00	
17:00				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 (パーソナルフロー) 打田		18:00~19:00 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田			18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田			18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフォロー) 打田						18:00
19:00	19:15~19:45 コートレ 30 前田			19:15~19:30 トレーニングタイム 15 杉本	19:15~19:30 織田(富)		19:15~19:45 パーソナル 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 パーソナル ウオーキング30 前田	19:45~20:15 パーソナル ウオーキング30 前田	19:45~20:15 パーソナル ウオーキング30 前田	19:45~20:15 パーソナル ウオーキング30 前田						19:00
20:00	20:00~21:00 ヨガ60 (パーソナルフロー) 織田(陽)			20:00~20:30 パーソナル 平泳ぎ30 中西	20:30~21:15 パーソナル ヒップホップ45 岡		20:00~20:30 コートレ 30 前田			20:00~20:30 コートレ 30 前田	20:10~20:55 ピラティス45 本多		20:00~20:30 パーソナル クロール30 古田	20:00~20:30 パーソナル クロール30 古田	20:00~20:30 パーソナル クロール30 古田	20:00~20:30 パーソナル クロール30 古田	20:00~20:30 パーソナル クロール30 古田						20:00
21:00	21:15~21:45 パワー-ビート 30 前田			20:45~21:15 パーソナル アクア30 中西	20:45~21:15 パーソナル アクア30 中西		20:45~21:15 ワークアウト ステップ60 中田			20:45~21:15 ワークアウト ステップ60 中田			20:45~21:15 ワークアウト ステップ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト ステップ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト ステップ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト ステップ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト ステップ60 中田						21:00
22:00	22:00~22:15 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	21:25~22:10 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 杉本			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	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	22:00~22:15 ストレッチボール15 杉本						22:00
23:00																							23:00



変更プログラム