

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年6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			10:00~10:45 姿勢コンディショニング 45 井南			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) 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 森			10:30~11:00 ミドル アクア30 井南			10:30~11:00 ミドル エアロ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 辻本			10:45~11:15 パーソナル アクア30 辻本			11:45 コース制限にて ご利用頂けます	11:00				
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 (ヒギナーズフロー)		11:00~11:20 姿勢コンディショニング20 井南			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 アクア ウォーキング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	11:45~12:30 織田(陽)		11:30~11:45 昼ラジ15 井南	11:15~11:45 ZUMBA30 岡	11:15~11:45 ベビークロール30 木谷			11:15~11:45 ベビークロール30 木谷			11:15~12:00 ミドル ステップ45 木下			11:30~12:00 ミドル ステップ45 木下	12:00~12:15 脳トレ15 井南	12:15~12:45 ミドル背泳ぎ30 木谷				12:00			
12:00	12:30~12:45 ストレッチボール15 杉本			12:30~13:00 パーソナル アクア30 中西			12:00~13:00 ワークアウト エアロ60 森本	12:00~13:00 バーオソル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			12:00~12:30 パーソナル パタフライ30 江端	11:50~12:50 パワー-ヨガ60 細川			12:30~13:15 パーソナル エアロ45 小林			13:00~13:30 ミドルパタフライ ミドル平泳ぎ 30(月替わり) 木谷	13:00~13:30 ミドルパタフライ ミドル平泳ぎ 30(月替わり) 木谷				12:00		
13:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木			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		13:00~13:40 パーソナル ステップ40 北本	13:30~14:00 ヨガ60 (パーソナルフロー)	13:30~14:00 ヨガ60 (パーソナルフロー)	13:15~14:00 パーソナル ステップ30 江端			13:00~13:30 パーソナル ステップ30 中西	13:30~14:30 パーソナル ステップ30 中西	13:30~14:30 パーソナル ステップ30 中西			13:45~14:15 パーソナル エアロ30 中西	14:45~15:30 ストレッチボール15 福井	14:45~15:30 ストレッチボール15 福井	14:30~15:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 上口	14:45~15:30 ミドル エアロ45 舟木			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			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		14:00~14:50 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	14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本	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	14:45~15:00 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	14:45~15:30 ストレッチボール15 福井	14:45~15:30 ストレッチボール15 福井	14:45~15:30 ストレッチボール15 福井				14:00		
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 フラダンス60 谷口			15:15~16:15 ジュニア スイミング フラダンス60 谷口			15:00~15:30 バランス ボール30 森			15:15~15:45 ジュニア スイミング スクール 15:15 森	15:45~16:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 森	15:45~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 森	15:45~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 森	15:45~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 森			16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロー) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロー) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロー) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロー) 織田(富)				15:00
16:00	15:45~16:45 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 打田			17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます			17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます			17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます			17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 ジュニア スイミング スクール 17:30 コース制限 にてご利用 頂けます			16:15~17:00 姿勢コンディショニング 45 前田	16:15~17:00 姿勢コンディショニング 45 前田	16:00~16:30 パーソナル アクア30 舟木	16:00~16:30 パーソナル アクア30 舟木				16:00
17:00				18:30 全コースご利用 できません			18:30 全コースご利用 できません			18:00~19:00 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 打田			18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません			17:15~17:45 バランスボール 30 森	17:15~17:45 バランスボール 30 森				17:00	
18:00				18:30 全コースご利用 できません			18:30 全コースご利用 できません			18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 打田			18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	18:30 全コースご利用 できません	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 片岡	18:00~18:15 ストレッチボール15 片岡				18:00	
19:00				18:30~19:30 バーオソル60 森本			18:30~19:30 バーオソル60 森本			18:30~19:30 バーオソル60 森本			18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本	18:30~19:30 バーオソル60 森本			19:15~19:45 トレーニングタイム 15 杉本	19:15~19:45 トレーニングタイム 15 杉本				19:00	
20:00	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 トレーニングタイム 15 杉本		19:15~19:45 コートレ 30 前田	19:15~19:45 コートレ 30 前田	19:15~19:45 コートレ 30 前田	19:15~19:45 コートレ 30 前田			19:45~20:30 パーソナル ステップ30 前田	19:45~20:30 パーソナル ステップ30 前田	19:45~20:30 パーソナル ステップ30 前田	19:45~20:30 パーソナル ステップ30 前田	19:45~20:30 パーソナル ステップ30 前田			20:00~20:30 パーソナル ステップ30 前田	20:00~20:30 パーソナル ステップ30 前田				20:00		
21:00	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 ステップ30 岡		20:00~20:30 パーソナル 平泳ぎ30 中西	20:30~21:15 パーソナル ステップ30 岡	20:00~20:30 パーソナル 平泳ぎ30 中西	20:00~20:30 パーソナル 平泳ぎ30 中西			20:00~20:30 パーソナル ステップ30 前田	20:00~20:30 パーソナル ステップ30 前田	20:00~20:30 パーソナル ステップ30 前田	20:00~20:30 パーソナル ステップ30 前田	20:00~20:30 パーソナル ステップ30 前田			20:30~21:00 パーソナル ステップ30 中田	20:30~21:00 パーソナル ステップ30 中田				21:00		
22:00	21:15~21:45 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		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	21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田			21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 舟木	21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 舟木	21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 舟木	21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 舟木	21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 舟木			21:10~21:55 ミドル エアロ45 中田	21:10~21:55 ミドル エアロ45 中田				22:00		
23:00	22:00~22:15 ストレッチボール15 前田						22:00~22:15 ストレッチボール15 前田			22:00~22:15 ストレッチボール15 前田			22:00~22:15 ストレッチボール15 前田	22:00~22:15 ストレッチボール15 前田	22:00~22:15 ストレッチボール15 前田	22:00~22:15 ストレッチボール15 前田	22:00~22:15 ストレッチボール15 前田								23:00		



変更プログラム