

SOLARE TOYO 7月タイムテーブル ※プログラム参加のガイドラインに則ってご利用ください

	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	全曜日10時開館																					9:30
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%; border-right: 1px dashed black; padding-right: 5px;"> <p>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</p> </div> <div style="width: 60%; border-right: 1px dashed black; padding-right: 5px;"> <p>ジュニアスイミングスクール 13:00 ~ 15:00 練習コースとして1~3コースを 利用させて頂きます</p> </div> <div style="width: 20%; padding-left: 5px;"> <p>選手練習 13:00 ~ 15:00</p> </div> </div>																					10:00
10:30																						10:30
11:00																						11:00
11:30																						11:30
12:00																						12:00
12:30																						12:30
13:00																						13:00
13:30																						13:30
14:00																						14:00
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30																						15:30
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00																						19:00
19:30																						19:30
20:00																						20:00
20:30																						20:30
21:00	21:00																					
21:30	21:30																					
22:00	22:00																					
22:30	22:30																					

22時半閉館 (トレーニングエリア終了時間22時)



- 調整系プログラム
- 有酸素系プログラム
- 筋トレ系プログラム
- 格闘技系プログラム
- ダンス系プログラム
- プールプログラム