

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2017年4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 朝ラジ15 井南			10:00~10:45 45 南			9:45~10:00 南青竹ふみ15						9:45~10:30 45 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)				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					10:15~11:00 45 南						10:15~11:00 ミドル ステップ45 村田			10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下							10:30		
11:00	11:00~11:30 ビギナー エアロ30 北本	今森	11:00~11:45 ベビー スイミング	11:00~11:30 パワービート 30 南	11:00~12:00 ヨガ60 (ビギナーズフロア)		11:15~11:45 ミドル クロール30 南	11:15~11:35 南				11:00~11:45 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	11:30~12:00 ヨガ60 ウォーキング30				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 ビギナー ステップ30 北本			11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保	朝倉		11:45~12:45 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			12:00~12:15 脳トレ15 井南	12:15~12:45 ミドル 平泳ぎ30 木谷					11:30~12:00 ZUMBA45 森本	11:30		
12:00	12:30~12:45 トレーニングタイム15 片岡		12:30~13:00 ベーシック アクア30									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			12:30~13:00 ミドル パタフライ30 木谷						12:00	
13:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木		11:30~12:00 アクア ウォーキング30 古田	13:00~13:40 ベーシック ステップ40 北本	13:30~13:45 青竹ふみ15 南	13:30~14:00 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 太極拳②60 今森	13:30~14:15 ベーシック エアロ45 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 ご利用頂きます	13:00			
14:00	14:00~14:45 変換コンディショニング 45 井南		14:00~14:30 ビギナー スイミング30 古田	14:00~14:50 ボディメンテナンス 骨盤体操50 北本	14:00~14:45 ベーシック エアロ45 田端							14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本			14:45~15:15 パワービート 30 南			14:30~15:30 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			14:00			
15:00	15:00~15:20 ボディコンディショニング20 井南		ジュニア スイミング スクール 15:15 18:30 コース制限 にてご利用 頂きます	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 ストレッチボール15 井南				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 頂きます	15:45~16:15 ポティメイク30 森本	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 頂きます	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロア) 織田			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 頂きます				16:00			
15:30	15:30~15:45 ストレッチボール15 井南																						15:00		
16:00																							16:00		
17:00																							17:00		
18:00		女性限定 プログラム					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		
19:00		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																			19:00		
20:00	19:30~20:00 コアトレ 30 前田			19:15~19:30 トレーニングタイム 15 片岡			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							19:45~20:30 ファイティング アタック30 前田	19:40~20:10 ベーシック エアロ30 佐々木(美)	20:00~20:30 ミドル アクア30 舟木						20:00		
21:00	20:15~21:00 ボクササイズ 45 佐々木(美)	20:30~21:30 ワークアウト エアロ60	20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本	20:30~21:10 ベーシック ヒップホップ40 岡	20:45~21:15 ベーシック アクア30 中西	20:45~21:45 ワークアウト エアロ30 中西	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 ミドル 平泳ぎ30 山本	20:45~21:15 ミドル パタフライ30 山本	20:45~21:15 ワークアウト エアロ60 舟木	21:00~22:00 ワークアウト エアロ60 舟木	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:20~21:05 ピラティス 45 佐々木(美)	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 山本							21:00			
22:00	21:15~21:30 ストレッチボール15 前田	中田	21:30~22:15 ファイティング アタック45 前田	21:20~22:05 ピラティス45 岡																			22:00		
23:00	21:45~22:15 パワービート 30 前田																						23:00		



変更プログラム