

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年1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 朝ラジ15 井南			10:00~10:45 姿勢コンディショニング 45 南			9:45~10:00 青竹ふみ15 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 (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 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 姿勢コンディショニング ミドル アクア30 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 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	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 姿勢コンディショニング20				11:15~11:45 ベーシック 平泳ぎ30 木谷	11:15~11:40 ミドル エアロ45 村田	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	11:30~11:45 ヨガ60 ウォーキング30 森本							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	織田(陽)	細井					11:50~12:50 パワ-ヨガ60 細川			12:00~12:15 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	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			12:15~12:45 ビギナー 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		12:45~13:15 ベーシック ステップ30 江端										12:00	
12:30	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木		13:15~13:45 ワークアウト 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	13:10~13:25 ストレッチボール15 福井	13:00~13:30 ベーシック 背泳ぎ30 前田					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	13:00~13:30 ベーシック アクア30 中西	13:30~14:30 姿勢コンディショニング スタイルアップ 60 南	13:30~14:30 太極拳②60 今森	13:00~13:30 ミドル バタフライ30 木谷	13:45~14:15 ベーシック エアロ30 中西							13:00	
13:00	14:00~14:45 姿勢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	14:10~14:55 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	15:30~15:45 ストレッチボール15 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							13:30	
13:30	14:55~15:15 姿勢コンディショニング20 井南		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 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 森	15:00~15:30 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 ストレッチボール15 ポティメイク30 森本	16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチフロア) 織田		16:15~17:00 姿勢コンディショニング 45 前田									14:00
14:00	15:30~15:45 ストレッチボール15 佐々木(涼)		17:30 18:30 女性限定 プログラム 全コースご利用 できません			17:30 18:30 女性限定 プログラム 全コースご利用 できません						17:30 18:30 女性限定 プログラム 全コースご利用 できません	17:30 18:30 女性限定 プログラム 全コースご利用 できません	17:30 18:30 女性限定 プログラム 全コースご利用 できません	17:30 18:30 女性限定 プログラム 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	18:00~18:15 ストレッチボール15 佐々木							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		



変更プログラム