

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年4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 森			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			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 11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり		10:00		
11:00	10:15~10:45 バランス ディスク30 北本	10:30~11:30 太極拳①60 今森			10:30~11:00 ミドル アクア30 大久保			10:30~11:00 ミドル アクア30 井南		10:55~11:40 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						11:00		
12:00	11:00~11:30 ヒギナー エアロ30 北本		11:00~11:45 ベビー スイミング 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) 織田(陽)	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		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 今森	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 ウオーキング30 辻本	11:15~12:00 ZUMBA45 森本						12:00		
13:00	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			12:00~13:00 ワークアウト エアロ60 山本	12:00~13:00 パーソナル 森本	12:00~12:30 パーソナル バタフライ30 江端	12:00~12:30 パーソナル エアロ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	12:00~12:15 脳トレ15 井南	12:15~12:45 ミドル 平泳ぎ30 木谷								13:00	
14:00	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			13:00~13:40 ワークアウト エアロ60 下杉	13:00~13:30 パーソナル 森本	12:45~13:15 パーソナル ステップ30 江端	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 中西	12:30~13:15 パーソナル エアロ45 辻嵐	13:00~13:30 ミドル バタフライ30 木谷	13:00~13:30 パーソナル ステップ30 中西	13:00~13:30 パーソナル ステップ30 中西						14:00	
15:00	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	13:00~13:30 パーソナル 背泳ぎ30 前田	13:30~14:30 ヨガ60 (パーソナルフロー) 織田(陽)	13:15~14:00 ミドル アクア45 北本	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			13:45~14:15 パーソナル クロール30 木谷	13:30~14:30 太極拳②60 今森	13:45~14:15 パーソナル エアロ30 中西	13:45~14:15 パーソナル エアロ30 中西							15:00	
16:00	14:00~14:45 姿勢コンディショニング 45 井南			14:00~14:50 ボディメンテナン ス 骨盤体操50 北本	14:10~14:55 パーソナル エアロ45 田端			15:00~15:30 バランス ボール30 森	15:00~15:30 バランス ボール30 森	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	14:30~15:30 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								16:00	
17:00	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 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	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 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 19:30 コース制限 にてご利用 頂けます			15:15~15:45 パーソナル パワー-ビート 30 前田	15:15~15:45 パーソナル パワー-ビート 30 前田	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)	16:00~16:30 パーソナル アクア30 舟木							17:00
18:00	15:45~16:45 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 打田			17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます				17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	17:30 18:30 コース制限 にてご利用 頂けます	18:00		
19:00	18:00~18:15 ストレッチボール15 片岡			18:30~19:30 パーソナル 60 森本	18:30~19:30 ヨガ60 (パーソナルフロー) 織田(富)			19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田	19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)			18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	18:30~19:30 ヨガ60 (ヒギナーズフロー) 織田(富)	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			19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田	19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田	19:15~19:45 パーソナル エアロ30 中西	19:15~19:45 パーソナル エアロ30 中西			19:45~20:15 ファイティング アタック30 前田	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 ステップ30 中田	19:45~20:15 パーソナル ステップ30 中田	19:45~20:15 パーソナル ステップ30 中田	19:45~20:15 パーソナル ステップ30 中田	19:45~20:15 パーソナル ステップ30 中田	19:45~20:15 パーソナル ステップ30 中田	19:45~20:15 パーソナル ステップ30 中田	20:00		
21:00	20:00~21:00 ヨガ60 (パーソナルフロー) 織田(陽)			19:45~20:15 パーソナル ステップ30 中西			20:00~20:30 コートレ 30 前田	20:00~20:30 コートレ 30 前田	20:00~20:30 パーソナル エアロ30 前田	20:00~20:30 パーソナル エアロ30 前田			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 アクア30 舟木	20:00~20:30 パーソナル アクア30 舟木	20:00~20:30 パーソナル アクア30 舟木	20:00~20:30 パーソナル アクア30 舟木	20:00~20:30 パーソナル アクア30 舟木	20:00~20:30 パーソナル アクア30 舟木	20:00~20:30 パーソナル アクア30 舟木	21:00		
22:00	21:15~21:30 ストレッチボール15 前田			20:30~21:15 ワークアウト エアロ60 山本	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 エアロ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト エアロ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト エアロ60 中田	20:45~21:15 ワークアウト エアロ60 中田	21:00~22:00 ワークアウト エアロ60 舟木		20:45~21:15 パーソナル ステップ30 古田	20:45~21:15 パーソナル ステップ30 古田	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	20:45~21:30 みんなで 泳ごう45 細井	22:00	
23:00	21:45~22:15 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		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			21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 中田	21:30~21:45 ワークアウト エアロ60 中田								23:00		



変更プログラム