

# SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2018年11月～) ※祝日はプログラム変更になります

	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 らくらく姿勢 45 森			9:45~10:30 らくらく姿勢 45 井南			10:00~10:45 ミドル ステップ45 村田	9:45~10:30 らくらく姿勢 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) 森本			ジュニア スイミング スクール 9:30 おまかせ レッスン45 11:45 コース制限にて ご利用頂けます	10:00~10:45 おまかせ レッスン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① 60 今森					10:45~11:05 からだ リセット20 井南			10:55~11:40 ミドル エアロ45 村田	10:55~11:40 ミドル エアロ45 細川		10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下			10:45~11:15 アクア ピクス30 辻本			11:00~11:45 コース制限にて ご利用頂けます	11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり		11:00	
12:00	11:00~11:30 イーザー エアロ30 北本			11:00~11:30 バランス ボール30 森	11:00~12:00 ヨガ60 (イーザー) 織田(陽)		11:15~11:45 クロール 中級30 細井			11:15~11:45 ZUMBA30 岡	11:15~11:45 平泳ぎ 初級30 木谷		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 辻本			11:30~12:00 コース制限にて ご利用頂けます	11:30~12:00 おまかせ レッスン45 週替わり		12:00	
13:00	11:45~12:15 イーザー ステップ30 北本			11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保			12:00~12:30 はじめて スイミング30 山本			12:00~12:30 バタフライ 初級30 木谷	12:00~12:30 ベーシック ステップ30 江端	11:50~12:50 パワーヨガ60 細川		12:00~12:15 脳トレ15 井南		12:15~12:45 背泳ぎ中級30 木谷			12:00~12:15 コース制限にて ご利用頂けます	12:15~12:45 おまかせ レッスン45 週替わり		13:00	
14:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木			13:00~13:40 ベーシック ステップ40 北本			12:45~13:30 はじめて4泳法 45(月替わり) 山本			13:15~14:00 アクア ピクス45 中西	13:20~13:50 ZUMBA 30 江端		13:00~13:30 アクア ピクス30 福井	13:30~14:30 ヨガ60 (イーザー) 辻嵐	13:30~14:30 太極拳② 60 今森		13:00~13:30 バタフライ中級 平泳ぎ中級 30(月替わり) 木谷			13:00~13:30 ジュニア スイミング スクール 13:00 15:15 コース制限にて ご利用頂けます	13:00~13:30 イーザー ステップ30 中西	13:45~14:15 ベーシック エアロ30 中西	13:30
15:00	14:00~14:45 らくらく姿勢 45 井南			14:00~14:50 ボディメンテナス 骨盤体操50 北本	14:00~14:30 ベーシック エアロ30 田端					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 (イーザー) 田中			14:45~15:30 ジュニア スイミング スクール 14:45 15:15 コース制限にて ご利用頂けます	14:45~15:30 ミドル エアロ45 舟木		15:00	
16:00	15:00~15:15 トレーニングタイム15 杉本			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		15:45~16:15 ボディメイク30 森本		15:15~15:30 トレーニングタイム15 福井				16:00~17:00 ヨガ60 (ミドル) 織田(富)			16:00~16:30 コース制限にて ご利用頂けます	16:00~16:30 アクア ピクス30 舟木		16:00	
17:00	15:45~16:45 ヨガ60 (イーザー) 打田			16:45~17:30 コース制限 にてご利用 頂けます									16:00~17:00 コース制限 にてご利用 頂けます			16:15~17:00 らくらく姿勢 45 中西			17:15~17:45 バランスボール 30 森			17:00	
18:00				17:30 コース制限 にてご利用 頂けます									17:30 コース制限 にてご利用 頂けます			17:30 バランスボール 30 森			18:00~18:15 ストレッチボール15 森			18:00	
19:00	18:30~19:30 バーオソル 60 (女性限定) 森本			18:30 全コースご利用 できません	18:30~19:30 ヨガ60 (ベーシック) 織田(富)		18:00~19:00 ヨガ60 (イーザー) 打田			18:30~19:30 ヨガ60 (イーザー) 織田(富)			18:30~19:30 ヨガ60 (ベーシック) 田中										19:00
20:00	19:15~19:45 ファイティング アタック30 片岡・古本 週替わり			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		19:15~19:45 ベーシック エアロ30 中西			19:30~20:15 ファイティング アタック45 古本										20:00
21:00	20:00~21:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(陽)	20:30~21:30 ハード エアロ 60 中田		20:00~20:45 平泳ぎ初級 バタフライ初級 45 中西	20:30~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡		20:00~20:30 パワービート 30 杉本	20:10~20:55 ピラティス45 本多		20:00~20:30 ZUMBA45 西田	20:30~21:15 平泳ぎ中級 バタフライ中級 45 山本	20:45~21:15 パワーステップ30 中西	20:00~20:30 クロール 初級30 細井	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田		20:00~20:30 アクア ピクス30 舟木			20:45~21:30 みんな で泳ごう45 細井			21:00	
22:00	21:15~22:00 ZUMBA45 西田			21:25~22:10 ファイティング アタック45 岡	21:20~22:05 ファイティング アタック45 片岡		22:00~22:15 ストレッチボール15 杉本			21:30~21:45 トレーニングタイム15 中西	21:00~22:00 ハード エアロ 60 舟木		21:10~21:55 ミドル エアロ45 中田										22:00
30																						30	



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
変更プログラム