

# SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2019年6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	10:00~10:15 青竹ふみ15 梅田			10:00~10:45 らくらくヨガ 45 林			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 鈴木		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 週替わり	10:00		
10:30	10:30~11:00 バランス ディスク30 北本	10:30~11:30 太極拳① 60 今森			10:30~11:00 アクア ピクス30 大久保		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	10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下		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	
11:00	11:15~11:45 イージー エアロ30 北本			11:00~11:30 パワービート 30 林	11:00~12:00 ヨガ60 (イージー) 織田(陽)		11:15~11:45 ミドル エアロ30 井南	11:15~11:45 ZUMBA30 岡	11:15~11:45 平泳ぎ 初級30 木谷	10:55~11:40 ピラティス45 細川		11:00~11:45 ベビー スイミング 森本	11:15~12:00 ミドル ステップ45 木下	11:15~12:15 Group CENTERGY 60 辻本	11:30~12:00 アクア ウォーキング30 森本								11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり	11:00	
12:00	12:00~12:30 イージー ステップ30 北本	12:40~12:55 ストレッチボール15 井南		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 井南		12:00~13:00 バーオソル 60 (女性限定) 森本	12:00~12:30 バタフライ 初級30 木谷	11:50~12:20 パワーヨガ60 細川			12:30~13:15 イージー エアロ45 小林	12:15~12:45 背泳ぎ中級30 木谷										12:00	
13:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木	13:10~13:30 からだリセット20 井南		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	13:00~13:30 アクア ピクス30 福井		13:00~13:30 アクア ピクス30 福井	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 イージー ステップ30 中西										13:00	
14:00	14:00~14:45 らくらく姿勢 45 井南			14:00~15:00 ボディメンテナス 骨盤体操60 北本	14:00~14:30 ベーシック エアロ30 田端			14:45~15:15 バランス ボール30 鈴木		14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本		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 (イージー) 田中	14:45~15:00 ストレッチボール15 福井									14:00	
15:00	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 谷口	15:15~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 谷口		15:30~15:45 ストレッチボール15 鈴木		15:30~15:45 ストレッチボール15 鈴木	15:45~16:15 ボディメイク30 森本		15:45~16:15 ボディメイク30 森本	15:15~15:45 パワービート 30 鈴木	15:15~15:45 パワービート 30 鈴木										15:00	
16:00	15:45~16:45 ヨガ60 (イージー) 打田			16:00~17:00 Group CENTERGY 60 MISUZU	16:00~17:00 Group CENTERGY 60 MISUZU							16:00~17:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(富)										16:00	
17:00				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 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 コース制限 にてご利用 頂けます										17:00	
18:00	18:00~19:00 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 全コースご利用 できません		18:00~19:00 ヨガ60 (イージー) 打田				18:45~19:30 Group CENTERGY 45 MIO	18:30~19:30 ヨガ60 (イージー) 織田(富)	19:00~19:15 トレーニングタイム 15 片岡	17:15~17:45 バランス ボール30 鈴木	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									18:00
19:00	19:15~19:45 Group FIGHT 30 KEN	19:15~20:15 ヨガ60 (ベーシック) 織田(陽)		19:15~19:30 トレーニングタイム 15 福井	19:15~19:30 トレーニングタイム 15 福井		19:15~19:45 パワービート 30 杉本	19:10~19:55 ダンス エアロ45 村田		18:45~19:30 Group CENTERGY 45 MIO	18:30~19:30 ヨガ60 (イージー) 織田(富)	19:00~19:15 トレーニングタイム 15 片岡	16:15~17:00 らくらく姿勢 45 中西	19:45~20:15 ファイティング アタック45 片岡	19:30~20:15 ファイティング アタック45 片岡									19:00	
20:00	20:00~21:00 Group CENTERGY 60 TOMO	20:00~21:00 Group CENTERGY 60 TOMO		20:00~20:45 平泳ぎ初級 バタフライ初級 45 片岡	20:00~20:45 平泳ぎ初級 バタフライ初級 45 片岡		20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:15~20:45 脂肪 BURN30 鈴木	19:45~20:30 ZUMBA45 西田	19:45~20:30 Group FIGHT 45 KEN	20:00~20:45 クロール初級 背泳ぎ初級 45 細井	20:00~20:30 アクア ピクス30 舟木	20:00~20:30 アクア ピクス30 舟木	20:00~20:30 アクア ピクス30 舟木									20:00	
21:00	21:15~22:00 ZUMBA45 西田	20:30~21:30 ハード エアロ 60 中田		20:30~21:00 パワービート 30 杉本	20:30~21:15 平泳ぎ中級 バタフライ中級 45 岡		20:45~21:45 ハード ステップ 60 中田			20:45~21:15 パワーステップ30 中西	21:00~22:00 ハード エアロ 60 舟木	20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田	20:45~21:30 みんな で泳ごう45 細井	20:30~21:30 Group CENTERGY 60 MIO	20:30~21:30 Group CENTERGY 60 MIO									21:00	
22:00				21:15~22:00 Group FIGHT 45 TOMO	21:20~22:05 ピラティス45 岡		21:15~22:15 Group CENTERGY 60 TOMO			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 中西													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

