

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2019年8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			9:55~10:40 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①60 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	10:55~11:40 ピラティス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 おまかせレッスン45 週替わり	11:00	
11:00	11:15~11:45 イーザーエアロ30 北本			11:00~11:30 パワービート30 林	11:00~12:00 ヨガ60(イーザー) 織田(陽)		11:15~11:45 クローリング中級30 井南	11:15~11:30 屋ラジ15 井南	11:15~11:45 ZUMBA30 岡	11:15~11:45 平泳ぎ初級30 木谷		11:50~12:20 ミドルエアロ45 村田		11:00~11:45 ベビースイミング スズキ	11:15~12:00 ミドルステップ45 木下	11:15~12:15 Group CENTERGY 60 MISUZU		11:30~12:00 アクアウォーキング30 辻本	11:15~12:00 ZUMBA45 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 イーザーステップ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		11:50~12:50 パワーヨガ60 細川		12:30~13:15 イーザーエアロ45 小林		12:15~12:45 背泳ぎ中級30 木谷			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 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 イーザーステップ30 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けます	選手練習 13:00 15:00 練習コースとして1~3コースを利用させて頂きます	13:00	
14:00	14:00~14:45 らくらく姿勢45 井南			14:00~15:00 ボディメンテナンス 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		14:45~15:00 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 ミドルエアロ45 舟木					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 17:30 コース制限にてご利用頂けます	16:00~17:00 Group CENTERGY 60 MISUZU		15:30~15:45 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	15:30~15:45 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				15:45~16:15 ボディメイク30 森本		15:15~15:45 パワービート30 鈴木				16:00~17:00 ヨガ60(ベーシック) 織田(富)	15:15~15:45 パワービート30 鈴木					15:00	
16:00	15:45~16:45 ヨガ60(イーザー) 打田						18:00~19:00 ヨガ60(イーザー) 打田					18:45~19:30 Group CENTERGY 45 MIO	18:30~19:30 ヨガ60(イーザー) 織田(富)		19:00~19:15 トレーニングタイム15 片岡			19:15~19:45 Group FIGHT 30 KEN	19:45~20:00 ファイティングアタック30 片岡						16:00
17:00																			17:15~17:45 バランスボール30 鈴木					17:00	
18:00		18:00~19:00 バーオソル60(女性限定) 森本																	18:00~18:15 ストレッチボール15 鈴木					18:00	
19:00																								19:00	
20:00																								20:00	
20:30																								20:30	
21:00																								21:00	
22:00																								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