

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2020年1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(パーシック) 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 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					10:45~11:05 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			11:00~11:45 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		11:00~11:45 ベビースイミング 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	11:15~11:45 ZUMBA30 岡	11:15~11:45 平泳ぎ初級30 木谷	11:15~11:45 ミドルエアロ45 村田	11:00~11:45 ベビースイミング 林		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		
12:00	12:00~12:30 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 井南	12:00~12:30 はじめて4泳法45(月替わり) 山本	12:00~12:30 バタフライ初級30 木谷	12:00~12:30 パーオソル60(女性限定) 森本	12:00~12:30 バタフライ初級30 木谷		12:30~13:00 イーザーエアロ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	12:45~13:30 Group CENTERGY 45 MISUZU	12:45~13:15 アクアピクス30 福井	13:00~13:40 パーシックステップ40 北本			12:45~13:30 はじめてスイミング30 井南	13:00~13:40 パーシックステップ40 北本	13:15~13:45 アクアピクス30 中西	13:15~13:45 アクアピクス30 中西	13:00~13:40 ZUMBA30 江端		13:00~13:30 アクアピクス30 杉本	13:30~14:30 太極拳②60 今森	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 選手練習13:00~15:00 練習コースとして1~3コースを 利用させていただきます			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 パーシックエアロ30 田端		14:40~15:25 ミドルエアロ45 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	14:00~14:15 トレーニングタイム15 梅田	14:30~15:30 フットケア&ピラティス60 森本		14:45~15:15 パービート30 林	14:45~15:15 パービート30 林									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 コース制限にてご利用 頂けませ	15:45~16:45 Group CENTERGY 60 MISUZU		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		15:30~15:45 ジュニアスイミングスクール 15:15 コース制限にてご利用 頂けませ	15:30~15:45 ジュニアスイミングスクール 15:15 コース制限にてご利用 頂けませ	15:30~15:45 ジュニアスイミングスクール 15:15 コース制限にてご利用 頂けませ	16:00~17:00 ヨガ60(パーシック) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60(パーシック) 織田(富)							15:00		
16:00	15:45~16:45 ヨガ60(イーザー) 打田			17:30 コース制限にてご利用 頂けませ			17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ		16:00~17:00 ヨガ60(パーシック) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60(パーシック) 織田(富)	16:00~17:00 ヨガ60(パーシック) 織田(富)	16:15~17:00 らくらく姿勢45 中西								16:00		
17:00				17:30 コース制限にてご利用 頂けませ			17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ		17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:30 コース制限にてご利用 頂けませ	17:00			
18:00	18:00~19:00 パーオソル60(女性限定) 森本		18:30 全コースご利用 できません	18:00~19:00 ヨガ60(イーザー) 織田(富)			18:30 全コースご利用 できません	18:00~19:00 ヨガ60(イーザー) 上口	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		18:30 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	18:30 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	18:00~18:15 ストレッチボール15 鈴木							18:00		
19:00	19:00~19:45 ZUMBA45 西田	19:15~20:15 ヨガ60(パーシック) 織田(陽)		19:15~19:30 ヒップアップ15 福井	19:05~19:35 パーシックエアロ30 中西		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	19:15~19:45 パワービート30 杉本	19:00~19:45 Group FIGHT 45 織田(富)		19:00~19:45 Group FIGHT 45 織田(富)	19:00~19:15 腹筋15 片岡	19:35~20:05 Group FIGHT 30 KEN									19:00		
20:00	20:00~20:15 腹筋15 福井		20:00~20:45 平泳ぎ初級 バタフライ初級45 山本	20:00~21:00 Group CENTERGY 60 TOMO	19:45~20:15 ファイティングアタック30 片岡		20:00~20:30 Group FIGHT 30 TOMO	20:10~20:55 ピラティス45 本多	20:15~20:45 脂肪BURN30 鈴木	20:00~20:30 パワーステップ30 中西	20:00~20:45 Group CENTERGY 45 中西	20:00~20:45 Group CENTERGY 45 中西	20:00~20:45 パワーステップ30 中西	20:00~20:45 パワーステップ30 中西	20:00~20:30 アクアピクス30 舟木								20:00		
21:00	20:30~21:00 パワーステップ30 片岡	20:30~21:30 ハードエアロ60 中田		20:25~21:10 パーシックヒップホップ45 岡	20:30~21:15 平泳ぎ中級 バタフライ中級45 山本		20:45~21:45 ハードステップ60 中田	21:15~22:15 Group CENTERGY 60 TOMO	21:15~22:15 ハードエアロ60 舟木	21:00~22:00 ハードエアロ60 舟木	21:00~22:00 ハードエアロ60 舟木	21:00~22:00 ハードエアロ60 舟木	21:15~22:00 ミドルエアロ45 中田	21:10~21:55 Group CENTERGY 60 MIO	20:45~21:30 みんな泳ごう45 山本								21:00		
22:00	21:15~22:00 Group FIGHT 45 TOMO			22:15~22:30 ストレッチボール15 杉本			22:00~22:15 ストレッチボール15 片岡			22:00~22:15 ストレッチボール15 片岡													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