SOLARE TOYO　8月タイムテーブル　※プログラム参加のガイドラインに則ってご利用ください

月

Aスタジオ
- 10:30~11:10 バランスディスク40 北本
- 11:40~12:20 ベーシックエアロ40 北本
- 13:00~13:45 ミドルステップ45 舟木
- 14:15~15:00 らくらく姿勢45 井南
- 15:30~15:45 トレーニングタイム15 杉本
- 19:00~19:45 ZUMBA45 西田
- 20:15~21:15 Group CENTERGY 60 TOMO

Bスタジオ
- 10:30~11:30 太極拳① 60 今森
- 12:30~13:30 Group CENTERGY 60 MISUZU
- 15:45~16:45 ヨガ60（イージー） 打田
- 19:00~20:00 ヨガ60（ベーシック） 織田（陽）
- 20:30~21:15 ミドルエアロ45 中田

プール
- 11:00~11:45 ベビースイミング
- 12:45~13:15 アクアビクス30 福井
- 13:30~14:00 クロール初級30 鈴木
- 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
- 17:30~18:30 全コースご利用できません
- 20:00~20:30 平泳ぎ初級 バタフライ初級30 山本 奇数月：平泳ぎ 偶数月：バタフライ

火

Aスタジオ
- 10:30~11:15 らくらくヨガ45 林
- 11:45~12:30 ラテンエアロ45 大久保
- 13:00~13:40 ベーシックステップ40 北本
- 14:10~15:00 ボディメンテナンス 骨盤体操50 北本
- 15:30~16:30 フラダンス60 谷口
- 18:00~19:00 ヨガ60（イージー） 織田（富）
- 19:30~20:00 パワーステップ30 中西
- 20:30~21:15 ミドルエアロ45 中田

Bスタジオ
- 11:00~12:00 ヨガ60（イージー） 織田（陽）
- 14:00~14:45 ベーシックエアロ45 田端
- 15:45~16:45 Group CENTERGY 60 MISUZU
- 18:30~19:15 Group FIGHT 45 KEN
- 20:00~20:30 ストレッチフロー30 岡
- 21:00~21:45 ピラティス45 岡

プール
- 10:30~11:00 アクアウォーキング30 大久保
- 11:15~11:45 クロール中級30 井幕
- 12:00~12:30 はじめてスイミング30 井幕
- 12:45~13:15 はじめて4泳法30（月替わり） 山本 詳細は裏面に記載
- 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
- 17:30~18:30 全コースご利用できません
- 20:30~21:00 平泳ぎ中級 バタフライ中級30 山本 奇数月：バタフライ 偶数月：平泳ぎ

水

Aスタジオ
- 10:15~10:30 朝ラジ15 井南
- 11:00~11:20 からだリセット20 井南
- 12:00~13:00 バーオソル60（女性限定） 森本
- 13:30~14:30 ヨガ60（ベーシック） 織田（陽）
- 15:00~15:30 バランスボール30 鈴木
- 18:00~19:00 ヨガ60（イージー） 上口
- 19:30~20:15 パワービート45 杉本
- 20:45~21:30 ミドルステップ45 中田

Bスタジオ
- 11:15~11:45 ZUMBA30 岡
- 13:30~14:15 らくらく姿勢45 井南
- 18:50~19:20 Group FIGHT 30 TOMO
- 20:10~20:55 ピラティス45 本多

プール
- 11:15~11:45 平泳ぎ初級30 木谷
- 12:00~12:30 バタフライ初級30 木谷
- 13:15~13:45 アクアビクス30 中西
- 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
- 17:30~18:30 全コースご利用できません
- 20:00~20:30 アクアウォーキング30 鈴木

木

Aスタジオ
- 10:30~11:15 ミドルステップ45 村田
- 11:45~12:30 ストレッチフロー45 江端
- 13:00~13:45 ZUMBA45 江端
- 14:30~15:30 フットケア&ピラティス60 森本
- 19:00~19:30 パワーステップ30 片岡
- 20:00~20:30 パワービート30 杉本
- 21:00~21:45 ZUMBA45 西田

Bスタジオ
- 10:15~11:00 ピラティス45 細川
- 11:30~12:30 パワーヨガ60 細川
- 18:30~19:30 ヨガ60（ベーシック） 織田（富）
- 20:00~20:30 Group CENTERGY 30 MIO
- 21:00~21:45 ミドルエアロ45 舟木

プール
- 11:00~11:45 ベビースイミング
- 13:00~13:30 ZUMBA45 江端
- 13:45~14:15 クロール初級30 木谷
- 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
- 17:30~18:30 全コースご利用できません
- 20:00~20:30 クロール初級 背泳ぎ初級30 井幕 奇数月：クロール 偶数月：背泳ぎ

金

Aスタジオ
- 10:15~11:00 ミドルエアロ45 木下
- 11:30~12:15 ミドルステップ45 木下
- 12:45~13:30 イージーエアロ45 小林
- 14:00~14:30 パワービート30 林
- 16:00~17:00 ヨガ60（ベーシック） 織田（富）
- 19:30~20:00 パワービート30 鈴木

Bスタジオ
- 11:15~12:00 Group CENTERGY 45 MISUZU
- 12:30~13:30 ヨガ60（イージー） 辻嵐
- 14:00~15:00 太極拳② 60 今森
- 19:15~20:00 Group FIGHT 45 KEN
- 20:30~21:30 Group CENTERGY 60 MIO

プール
- 10:45~11:15 アクアビクス30 辻本
- 11:30~12:00 アクアウォーキング30 辻本
- 12:15~12:45 背泳ぎ中級30 木谷
- 13:00~13:30 バタフライ中級 平泳ぎ中級30（月替わり） 木谷 偶数月：バタフライ 奇数月：平泳ぎ
- 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
- 17:30~18:30 全コースご利用できません
- 20:45~21:15 みんなで泳ごう30 山本

土

Aスタジオ
- 10:30~11:30 ヨガ60（ベーシック） 森本
- 12:00~12:30 ベーシックエアロ30 中西
- 13:30~14:00 イージーステップ30 舟木
- 14:30~15:30 ヨガ60（イージー） 織田（富）
- 16:00~16:30 バランスボール30 鈴木
- 17:00~17:45 Group FIGHT 45 週替わり

Bスタジオ
- 14:30~15:15 ミドルエアロ45 舟木

プール
- ジュニアスイミングスクール 9:30~11:45 コース制限にてご利用頂けます
- 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
- 16:00~16:30 アクアビクス30 舟木

日

Aスタジオ
- 10:30~11:15 おまかせレッスン45 週替わり
- 11:45~12:30 おまかせレッスン45 週替わり

プール
- 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

全曜日10時開館

18時半閉館（トレーニングエリア終了時間18時）

20時半閉館（トレーニングエリア終了時間20時）

22時半閉館（トレーニングエリア終了時間22時）

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