

SOLARE TOYO 10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			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	全曜日10時開館																					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		
10:00																								
10:30	10:30~11:10 バランス ディスク40 北本	10:30~11:30 太極拳① 60 今森		10:30~11:15 らくらくヨガ 45 林			10:15~10:30 朝ラン15			10:15~11:00 ピラティス45 細川		10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下				10:30~11:30 ヨガ60 (ベーシック) 森本			10:30~11:15 おまかせ レッスン45 週替わり					
11:00					11:00~11:45 ベビー スイミング		11:00~11:20 からだリセット 20 井南					11:00~11:45 ベビー												
11:30						11:15~11:45 クロール 中級30 井幕																		
12:00	11:40~12:20 ベーシック エアロ40 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 井幕														11:45~12:30 おまかせ レッスン45 週替わり			
13:00	13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木																							
14:00																								
15:00	14:15~15:00 らくらく姿勢 45 井南																							
16:00	15:30~15:45 トレーニング タイム15 杉本	15:50~16:50 ヨガ60 (イージー) 打田																						
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00																								
21:00																								
22:00	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
----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------