SOLARE TOYO　11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
- 15:50~16:50 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 Group FIGHT 45 TOMO

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 TOMO
- 18:30~19:15 Group FIGHT 45 KEN
- 20:00~20:30 ストレッチフローヒップホップ 30 岡 奇数週：ストレッチ 偶数週：ヒップホップ
- 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
- 13:45~14:45 Group CENTERGY 60 MISUZU
- 18:50~19:20 Group FIGHT 30 TOMO
- 19:50~20:35 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
- 20:15~20:45 脂肪BURN30 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 アクアビクス30 杉　本
- 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
- 20:30~21:15 ベーシックエアロ45 中　田

Bスタジオ
- 11:15~12:00 Group CENTERGY 45 MISUZU
- 12:30~13:30 太極拳② 60 今　森
- 14:00~15:00 ヨガ60（イージー） 辻　嵐
- 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
- 13:00~13:30 イージーステップ30 中　西
- 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
- 14:45~15:30 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）

SOLARE TOYO

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