

# SOLARE TOYO 1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  | <b>全曜日10時開館</b>                                |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     | 9:30  |
| 10:00 |  |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     | 10:00 |
| 10:30 | 10:30~11:10<br>バランス<br>ディスク40<br>北本            | 10:30~11:30<br>太極拳①<br>60<br>今森         |     | 10:30~11:15<br>らくらくヨガ<br>45<br>林  | 11:00~12:00<br>ヨガ60<br>(イージー)<br>森本 | 10:30~11:00<br>アクア<br>ウォーキング30<br>大久保   | 11:00~11:20<br>からだリセット<br>20<br>井南         | 11:15~11:45<br>クロー<br>ル中級30<br>井南              | 11:15~11:45<br>ZUMBA30<br>岡                      | 11:15~11:45<br>平泳ぎ<br>初級30<br>木谷   | 10:15~11:00<br>ミドル<br>ステップ45<br>村田  | 10:15~11:00<br>ピラティス45<br>細川      |   | 10:15~11:00<br>ミドル<br>エアロ45<br>木下       |                                     | 10:45~11:15<br>アクア<br>ピクス30<br>辻本                 | 10:30~11:30<br>ヨガ60<br>(ベーシック)<br>森本   | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>9:30<br>~<br>11:45<br>コース制限にて<br>ご利用頂けます                     | 10:30~11:15<br>おまかせ<br>レッスン45<br>週替わり   |                                       |     |       |
| 11:00 |  |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     |       |
| 11:30 |  |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     |       |
| 12:00 | 11:40~12:20<br>ベーシック<br>エアロ40<br>北本            |   |     | 11:45~12:30<br>ラテン<br>エアロ45<br>大久保  |                                     | 12:00~12:30<br>はじめて<br>スイミング30<br>井南  | 12:00~13:00<br>バーオソ<br>ル60<br>(女性限定)<br>森本 | 12:00~12:30<br>はじめて<br>スイミング30<br>井南           | 12:00~12:30<br>バタフライ<br>初級30<br>木谷               | 12:00~12:30<br>バタフライ<br>初級30<br>木谷 | 11:45~12:30<br>ストレッチ<br>フロア45<br>江端   | 11:30~12:30<br>パワーヨー<br>ガ60<br>細川 |   | 11:30~12:15<br>ミドル<br>ステップ45<br>木下      |                                     | 11:15~12:00<br>Group<br>CENTERGY<br>45<br>辻本      | 11:30~12:00<br>アクア<br>ウォーキング30<br>辻本   | 12:00~12:30<br>イージー<br>ステップ30<br>中西   |   | 11:45~12:30<br>おまかせ<br>レッスン45<br>週替わり |     |       |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>ミドル<br>ステップ45<br>舟木             |   |     | 13:00~13:40<br>ベーシック<br>ステップ40<br>北本  |                                     | 12:45~13:15<br>はじめて4泳法<br>30(月替わり)<br>山本<br><small>詳細は裏面に記載</small>                 |  | 13:15~13:45<br>アクアピクス<br>30<br>江端              | 13:00~13:45<br>ZUMBA45<br>江端                     | 13:00~13:45<br>アクアピクス<br>30<br>杉本  |   |                                   | 13:00~13:30<br>イージー<br>エアロ45<br>小林  |   | 12:45~13:30<br>太極拳②<br>60<br>今森     | 13:00~13:30<br>バタフライ中級<br>平泳ぎ中級<br>30(月替わり)<br>木谷 | 13:00~13:30<br>ベーシック<br>エアロ30<br>中西    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>13:00<br>~<br>15:15<br>コース制限にて<br>ご利用頂けます                    | 選手練習<br>13:00<br>~<br>15:00<br><br><small>練習コースとして<br/>1~3コース<br/>を利用させて<br/>頂きます</small> |                                       |     |       |
| 14:00 | 14:15~15:00<br>らくらく姿勢<br>45<br>井南              |   |     | 14:10~15:00<br>ボディメンテナ<br>ンス<br>骨盤体操50<br>北本  |                                     |   | 14:00~14:45<br>ベーシック<br>エアロ45<br>田端        |  | 13:45~14:45<br>Group<br>CENTERGY<br>60<br>MISUZU |                                    |   |                                   | 14:00~14:30<br>パワービート<br>30<br>林  |   | 14:00~15:00<br>ヨガ60<br>(イージー)<br>辻嵐 |   | 14:30~15:30<br>イベントレ<br>ッスン            | 14:30~15:30<br>ヨガ60<br>(イージー)<br>織田(富)  | 14:45~15:30<br>ミドル<br>エアロ45<br>舟木   |                                       |     |       |
| 15:00 | 15:30~15:45<br>トレーニング<br>タイム15<br>杉本           |   |     | 15:30~16:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>15:15<br>~<br>17:30<br>コース制限<br>にてご利用<br>頂けます |                                     | 15:00~15:30<br>バランス<br>ボール30<br>鈴木  |  | 15:45~16:45<br>Group<br>CENTERGY<br>60<br>TOMO |  |                                    | 15:00~15:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>15:15<br>~<br>17:30<br>コース制限<br>にてご利用<br>頂けます |                                   |   | 16:00~17:00<br>ヨガ60<br>(ベーシック)<br>織田(富) |                                     |   |  | 16:00~16:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>15:15<br>~<br>17:30<br>コース制限<br>にてご利用<br>頂けます | 15:00~15:45<br>Group Power<br>45<br>NAOTO   |                                       |     |       |
| 16:00 |  | 15:50~16:50<br>ヨガ60<br>(イージー)<br>打田     |     | 15:30~16:30<br>フラダンス<br>60<br>谷口  |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     |       |
| 17:00 |  |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     |       |
| 18:00 |  |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     |       |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>ZUMBA45<br>西田                   | 19:00~20:00<br>ヨガ60<br>(ベーシック)<br>織田(陽) |     | 18:00~19:00<br>ヨガ60<br>(イージー)<br>織田(富)  |                                     | 18:00~19:00<br>ヨガ60<br>(イージー)<br>上口   |  | 18:50~19:20<br>Group FIGHT<br>30<br>TOMO       |  |                                    | 18:30~19:30<br>ヨガ60<br>(ベーシック)<br>織田(富)   |                                   |   | 19:00~19:30<br>パワーステッ<br>プ30<br>片岡      |                                     | 19:15~20:00<br>Group FIGHT<br>45<br>KEN           |  |   |   |                                       |     |       |
| 20:00 |  |   |     | 20:00~20:30<br>平泳ぎ初級<br>バタフライ初級<br>30<br>山本<br><small>奇数月:平泳ぎ<br/>偶数月:バタフライ</small>   |                                     | 20:00~20:30<br>ストレッチフ<br>ロアヒップホッ<br>プ30<br>岡  |  | 19:30~20:15<br>パワービート<br>45<br>杉本              | 19:50~20:35<br>ピラティス45<br>本多                     | 20:00~20:30<br>パワービート<br>30<br>杉本  | 20:00~20:30<br>Group<br>CENTERGY<br>30<br>MIO   |                                   | 20:00~20:30<br>クロール初級<br>背泳ぎ初級<br>30<br>井南<br><small>奇数月:クロール<br/>偶数月:背泳ぎ</small> |   | 19:30~20:00<br>パワービート<br>30<br>鈴木   | 20:30~21:15<br>Group<br>CENTERGY<br>60<br>MIO     | 20:45~21:15<br>みんなて<br>泳ごう<br>30<br>山本 |   |   |                                       |     |       |
| 21:00 | 20:15~21:15<br>Group<br>CENTERGY<br>60<br>TOMO | 20:30~21:15<br>ミドル<br>エアロ45<br>中田       |     | 20:30~21:15<br>Group FIGHT<br>45<br>TOMO  |                                     | 20:30~21:00<br>平泳ぎ中級<br>バタフライ中級<br>30<br>山本<br><small>奇数月:バタフライ<br/>偶数月:平泳ぎ</small> |  | 20:45~21:30<br>ミドル<br>ステップ45<br>中田             |  | 20:15~20:45<br>脂肪<br>BURN30<br>鈴木  | 21:00~21:45<br>ZUMBA45<br>西田  | 21:00~21:45<br>ミドル<br>エアロ45<br>舟木 |   | 20:30~21:15<br>ベーシック<br>エアロ45<br>中田     |                                     |   |  |   |   |                                       |     |       |
| 22:00 |  |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     |       |
| 23:00 | <b>22時半閉館 (トレーニングエリア終了時間22時)</b>               |   |     |   |                                     |   |  |  |  |                                    |   |                                   |   |   |                                     |   |  |   |   |                                       |     | 23:00 |



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