

SOLARE TOYO 2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																					
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	10:30~11:00 アクア ウォーキング30 大久保	10:15~10:30 朝ラン15 井南				10:15~11:00 ミドル ステップ45 村田	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					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	
11:00					11:00~11:45 ベビー スイミング 織田(陽)	11:00~11:20 からだリセット 20 井南																10:30~11:15 おまかせ レッスン45 週替わり
11:30					11:15~11:45 クロール 中級30 井幕	11:15~11:45 ZUMBA30 岡																
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	12:00~12:30 はじめて スイミング30 井幕				11:45~12:30 ストレッチ フロー45 江端	11:30~12:30 パワーヨガ60 細川		11:30~12:15 ミドル ステップ45 木下									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			13:00~13:40 ベーシック ステップ40 北本	12:45~13:15 アクアピクス 30 福井	12:45~13:15 はじめて4泳法 30(月替わり) 山本				13:00~13:45 ZUMBA45 江端			12:45~13:30 太極拳② 60 今森									
13:30				13:30~14:00 クロール 初級30 鈴木						13:15~13:45 アクアピクス 30 江端			13:00~13:30 アクアピクス 30 杉本									
14:00	14:15~15:00 らくらく姿勢 45 井南			14:10~15:00 ボディメンテナンス 骨盤体操50 北本	14:00~14:45 ベーシック エアロ45 田端	13:30~14:30 ヨガ60 (ベーシック) 織田(陽)							13:45~14:15 クロール 初級30 木谷									
15:00	15:30~15:45 トレーニング タイム15 杉本				14:00~14:45 Group CENTERGY 60 MISUZU	13:45~14:45 Group CENTERGY 60 MISUZU				14:30~15:30 フットケア& ピラティス60 森本			14:00~14:30 パワービート 30 林									
16:00		15:50~16:50 ヨガ60 (イージー) 打田			15:45~16:45 Group CENTERGY 60 TOMO	15:00~15:30 バランス ボール30 鈴木							14:00~15:00 ヨガ60 (イージー) 辻嵐									
17:00																						
18:00																						
19:00	19:00~19:45 ZUMBA45 西田	19:00~20:00 ヨガ60 (ベーシック) 織田(陽)		18:00~19:00 ヨガ60 (イージー) 織田(富)	18:30~19:15 Group FIGHT 45 KEN	18:00~19:00 ヨガ60 (イージー) 上口				18:50~19:20 Group FIGHT 30 TOMO			19:00~19:30 パワーステップ30 片岡									
20:00																						
21:00	20:15~21:15 Group CENTERGY 60 TOMO	20:30~21:15 ミドル エアロ45 中田		20:30~21:15 Group FIGHT 45 TOMO	20:00~20:30 平泳ぎ初級 バタフライ初級 30 山本	20:30~21:00 ストレッチ フロー ヒップホップ 30 岡				20:15~20:45 脂肪 BURN30 鈴木			20:00~20:30 パワービート 30 鈴木									
22:00																						
23:00																						

22時半閉館 (トレーニングエリア終了時間22時)



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)

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
----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------