

SOLARE TOYO スタジオ・プールプログラム (2017年5月~)

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 9:45~10:00 朝ラジ15 井南 | | | 10:00~10:45 競輪コンディショニング 45 南 | | | 9:45~10:00 青竹ふみ15 南 | | | 9:45~10:30 競輪コンディショニング 45 井南 | | | 9:45~10:00 朝ラジ15 井南 | | | 10:00~11:00 ヨガ60 (ベーシックフロア) 森本 | | | 10:00~10:45 ミドル エアロ45 週替わり | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:15~10:45 バランス ディスク30 北本 | 10:30~11:30 太極拳①60 | | | | 10:30~11:00 競輪コンディショニング 45 南 | | | 10:15~11:00 競輪コンディショニング 45 南 | | | 10:15~11:00 ミドル エアロ45 村田 | | | 10:15~11:00 ミドル エアロ45 木下 | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 11:00~11:30 ビギナー エアロ30 北本 | 今森 | 11:00~11:45 ベビー スイミング | 11:00~11:30 パワービート 30 南 | 11:00~12:00 ヨガ60 (ビギナーズフロア) | 11:00~11:45 ミドル エアロ45 大久保 | 11:15~11:45 ミドル エアロ45 南 | 11:15~11:35 競輪コンディショニング20 南 | 11:15~11:45 ベーシック エアロ45 村田 | 10:55~11:40 ピラティス45 細川 | 11:00~11:45 ミドル エアロ45 村田 | 11:00~11:45 ベビー スイミング | 11:15~12:00 ミドル エアロ45 木下 | 11:30~11:45 ストレッチャボール15 井南 | 11:30~12:00 ヨガ60 ウオーキング30 森本 | 11:15~12:00 ZUMBA45 森本 | | | 11:00~11:45 おまかせ レッスン45 週替わり | | | 11:00 |
| 12:00 | 11:45~12:15 ビギナー ステップ30 北本 | | | 11:45~12:30 ラテン エアロ45 大久保 | 11:45~12:00 織田(陽) | 11:45~12:45 ワークアウト エアロ60 下杉 | 12:00~13:00 ワークアウト エアロ60 森本 | 12:00~12:30 ベーシック エアロ30 江端 | 12:00~12:30 ベーシック エアロ30 江端 | 12:00~12:50 パワーヨガ60 細川 | 12:00~12:30 ベーシック エアロ30 江端 | | | 12:00~12:15 脳トレ15 井南 | 12:00~12:15 辻本 | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | 12:30~12:45 トレーニングタイム15 片岡 | | 12:30~13:00 ベーシック エアロ30 中西 | | | 12:45~13:15 ベーシック エアロ30 江端 | 12:45~13:15 ベーシック エアロ30 江端 | 13:00~13:30 ベーシック エアロ30 中西 | 13:00~13:30 ベーシック エアロ30 中西 | 13:00~13:30 ベーシック エアロ30 中西 | 13:00~13:30 ベーシック エアロ30 中西 | | | 13:00~13:15 ピギナー エアロ45 小林 | 13:00~13:30 ミドル エアロ45 木谷 | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | 13:00~13:45 ミドル ステップ45 舟木 | | 13:15~13:45 アクア ウオーキング30 古田 | 13:00~13:40 ベーシック ステップ40 北本 | 13:35~13:50 青竹ふみ15 福井 | 13:30~14:00 ベーシック エアロ45 前田 | 13:30~14:30 ヨガ60 (ベーシックフロア) 織田(陽) | 13:15~14:00 ミドル エアロ45 北多 | 13:30~14:00 ファイティング エアロ30 前田 | 13:30~14:00 ファイティング エアロ30 前田 | 13:30~14:00 ファイティング エアロ30 前田 | | | 13:30~14:30 競輪コンディショニング スタイルアップ 60 南 | 13:30~14:30 競輪コンディショニング スタイルアップ 60 南 | 13:30~14:30 太極拳②60 今森 | 13:30~14:15 ベーシック エアロ45 中西 | | | ジュニア スイミング スクール 13:00 15:15 コース制限にて ご利用頂きます | 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 | 14:00 |
| 15:00 | 14:00~14:45 競輪コンディショニング 45 井南 | | 14:00~14:30 ビギナー スイミング30 古田 | 14:00~14:50 ボディメンテナンス 骨盤体操50 北本 | 14:10~14:55 ベーシック エアロ45 田端 | | | 15:00~15:30 バランス ボール30 森 | 15:00~15:30 バランス ボール30 森 | 15:00~15:30 バランス ボール30 森 | 15:00~15:30 バランス ボール30 森 | | | 14:45~15:15 パワービート 30 南 | 14:45~15:30 ヨガ60 (ビギナーズフロア) 上口 | 14:45~15:30 ミドル エアロ45 舟木 | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | 15:00~15:20 ボディコンディショニング20 井南 | | 15:30~15:45 ジュニア スイミング スクール 15:15 18:30 コース制限 にてご利用 頂きます | 15:15~16:15 フラダンス60 谷口 | | 15:45~16:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | 15:45~16:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | 15:45~16:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | 15:45~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | 15:45~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | 15:45~16:15 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | | | 16:00~17:00 ヨガ60 (ストレッチャフロア) 織田 | 16:00~17:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | 16:00~17:00 ジュニア スイミング スクール 15:15 19:30 コース制限 にてご利用 頂きます | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | 18:30~19:30 女性限定 プログラム バーオソル60 森本 | | | 18:30~19:30 ヨガ60 (ベーシックフロア) 織田 | | | 17:30 18:30 全コースご利用 できません | 17:30 18:30 全コースご利用 できません | 17:30 18:30 全コースご利用 できません | 17:30 18:30 全コースご利用 できません | | | 17:30 18:30 全コースご利用 できません | 17:30 18:30 全コースご利用 できません | 17:30 18:30 全コースご利用 できません | 17:15~17:45 コアトレ 30 前田 | 17:15~17:45 コアトレ 30 前田 | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 19:30~20:00 コアトレ 30 前田 | | | 19:15~19:30 トレーニングタイム 15 片岡 | | 19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田 | 19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田 | 19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田 | 19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田 | 19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田 | 19:15~19:45 ダンス エアロ45 村田 | | | 19:45~20:15 ファイティング エアロ30 前田 | 19:45~20:15 ファイティング エアロ30 前田 | 19:40~20:10 ベーシック エアロ30 佐々木(美) | 19:45~20:15 ファイティング エアロ30 前田 | 19:45~20:15 ファイティング エアロ30 前田 | | | | 20:00 |
| 21:00 | 20:15~21:00 ボクササイズ 45 佐々木(美) | 20:30~21:30 ワークアウト エアロ60 中田 | 20:00~20:30 ベーシック 平泳ぎ30 山本 | 20:45~21:15 ベーシック ヒップホップ45 岡 | 20:30~21:15 ベーシック エアロ45 岡 | 20:45~21:15 ベーシック エアロ45 岡 | 20:45~21:15 ベーシック エアロ45 岡 | 20:45~21:15 ベーシック エアロ45 岡 | 20:45~21:15 ベーシック エアロ45 岡 | 20:45~21:15 ベーシック エアロ45 岡 | 20:45~21:15 ベーシック エアロ45 岡 | | | 20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田 | 20:30~21:00 ベーシック ステップ30 中田 | 20:20~21:05 ピラティス 45 佐々木(美) | 20:00~20:30 ミドル エアロ30 舟木 | 20:00~20:30 ミドル エアロ30 舟木 | | | | 21:00 |
| 22:00 | 21:15~21:30 ストレッチャボール15 前田 | | | 21:30~22:15 ファイティング エアロ45 前田 | 21:25~22:10 ピラティス45 岡 | | | 21:10~22:10 ワークアウト ステップ60 中田 | 21:10~22:10 ワークアウト ステップ60 中田 | 21:10~22:10 ワークアウト ステップ60 中田 | 21:10~22:10 ワークアウト ステップ60 中田 | | | 21:10~21:55 ミドル エアロ45 中田 | 21:10~21:55 ミドル エアロ45 中田 | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | 21:45~22:15 パワービート 30 前田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |



変更プログラム