2024年4月　プログラムスケジュール

火

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	9:30～10:00 ストレッチ 出口 亜矢		
10:00	10:15～11:00 エアロ（初中級） 和田 保美	10:15～10:30 コアトレーニング 出口 亜矢	10:00～10:40 アクアビクス 太田 順子
11:00	11:15～12:15 ヨガ Lina		11:00～11:45 背泳ぎ 鍛治 真理子
12:00	12:30～13:15 ボールエクササイズ 米山 まり		12:00～12:30 プライベート 鍛治 真理子
13:00	13:30～14:15 ZUMBA 米山 まり		13:45～14:30 平泳ぎ 鍛治 真理子
14:00	14:30～15:15 MEGADANZ 寄本 あすか		14:45～15:30 バタフライ 鍛治 真理子
15:00	15:30～16:30 自彊術 ちひろ		15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
16:00			16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。
17:00			
18:00	18:30～19:15 BODYCOMBAT hiro-c		18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
19:00		19:30～19:45 TRX - TRAINING - 松岡 水咲	
20:00	19:30～20:15 RITMOS 山田 真由美		
	20:30～21:15 BODYBALANCE 善利 優希		20:30～21:30 スイム1200 名倉 立貴
21:00	21:30～22:15 BODYPUMP 大谷 一也		
22:00			

水

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
10:00	10:00～10:45 エアロ（初級） 伊庭		10:00～10:30 アクアウォーキング 小原 誠司
11:00	11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎	11:30～11:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	10:45～11:30 クロール（初級） 鍛治 真理子
12:00	12:00～12:45 DANCE 武田 功輝		11:45～12:15 プライベート 鍛治 真理子
13:00	13:00～13:45 BODYCOMBAT 山口 数馬	13:30～13:45 ストレッチ 小原 誠司	12:30～13:30 マスターズ 善利 優希
14:00	14:00～14:45 KaQiLa～カキラ～ 三好 里沙		13:45～14:45 IM 鍛治 真理子
15:00	15:00～16:00 骨盤調整ヨガ 三好 里沙		15:00～15:30 プライベート 鍛治 真理子
16:00			15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00	17:00～18:00 キッズダンス NAO		16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
18:00	18:30～19:15 パワーヨガ 駒澤 悟		18:45～19:25 アクアビクス 叶夢
19:00	19:30～20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟	19:30～19:45 コアトレーニング 杉山 慶多	
20:00	20:30～21:15 エアロ（初中級） 駒澤 悟		20:30～21:30 4泳法 名倉 立貴
21:00	21:30～22:15 UBOUND 杉山 慶多		
22:00			

木

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
10:00	10:00～11:00 リラックスヨガ 鳥羽		10:00～10:40 アクアビクス 犬井 紀子
11:00	11:15～12:15 自彊術 河合 富美子		11:00～11:45 平泳ぎ 青山 麻由美
12:00	12:30～13:00 BODYATTACK 武田 功輝		12:00～12:30 プライベート 鍛治 真理子
13:00	13:15～14:00 BAILABAILA 山田 真由美		12:45～13:30 バタフライ 鍛治 真理子
14:00	14:15～15:00 ステップ（初級） 大崎 恵理		13:45～14:30 クロール（中級） 青山 麻由美
15:00	15:15～16:00 エアロ（初中級） 濱崎 翔太		14:45～15:30 背泳ぎ 鍛治 真理子
16:00	16:15～18:00 卓球サークル		15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00			16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。
18:00	18:30～19:15 ZUMBA 東條 聡美		18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
19:00	19:30～20:15 BODYPUMP hiro-c		
20:00	20:30～21:15 BODYATTACK 杉山 慶多		
21:00	21:30～22:15 BODYCOMBAT 山口 数馬		
22:00			

金

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
10:00	10:00～10:45 ZUMBA 平岡 沙織		10:00～10:30 アクアウォーキング 出口 亜矢
11:00	11:00～11:45 ステップ（初中級） 桐村 彩太	11:00～11:15 ゆるヨガ 善利 優希	10:45～11:45 IM 青山 麻由美
12:00	12:00～12:45 エアロ（中上級） 桐村 彩太	12:30～12:45 リズムトレーニング 出口 亜矢	12:00～12:30 スイム500 青山 麻由美
13:00	13:00～14:00 ピラティス 今井 緒		12:45～13:15 ショートアクア 善利 優希
14:00	14:15～14:45 BODYBALANCE 善利 優希		13:30～14:15 クロール（初級） 小原・青山
15:00	15:00～16:00 ハワイアンフラ カピオフレアkyon		14:30～15:30 スイム1000 青山 麻由美
16:00			15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00			16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
18:00	18:30～19:15 UBOUND 杉山 慶多		
19:00	19:30～20:15 BODYCOMBAT hiro-c	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	19:30～20:15 クロール（初級） 山本 将矢
20:00	20:30～21:15 DANCE 武田 功輝		
21:00	21:30～22:15 リラックスヨガ 近藤 清美		
22:00			

土

	スタジオ	ジム	プール
9:00			9:15～9:30 スイミング準備
10:00	10:00～11:00 太極拳 鶴木 香代子		9:30～10:30 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～3コース使用します。
11:00	11:15～12:00 BODYCOMBAT 山口 数馬		10:30～11:30 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
12:00	12:15～13:00 エアロ（初級） 白岩 桂子		12:45～13:00 スイミング準備
13:00	13:15～14:00 ZUMBA 木谷		13:00～14:00 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
14:00	14:15～15:15 ヨガ 三好 里沙		14:00～15:00 子どもスイミング（幼児・学童クラス） ※全コース使用します。
15:00	15:30～16:15 ステップ（初中級） 濱崎 翔太		15:00～16:00 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
16:00	16:30～17:15 エアロ（上級） 濱崎 翔太		16:00～17:00 子どもスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。
17:00	17:30～18:15 BODYATTACK 武田 功輝		
18:00	18:30～19:15 BODYPUMP hiro-c		
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
10:00			
11:00	11:00～11:45 RITMOS 山田 真由美		11:00～11:30 アクアウォーキング 小原 誠司
12:00	12:00～13:00 クラシックバレエ 吉田 まい	12:00～12:15 ストレッチ 小原 誠司	11:45～12:15 スイム中級 杉山 慶多
13:00	13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勤		12:30～13:30 マスターズ 堀井 裕登
14:00	14:30～15:15 エアロ（初中級） 渥美 裕規		14:30～15:30 スイム1000 堀井 裕登
15:00	15:30～16:30 ピラティス 渥美 裕規		
16:00	16:45～17:30 UBOUND 善利 優希		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

22:45利用時間終了　⇒　23:00閉館

19:45利用時間終了
20:00閉館

18:45利用時間終了
19:00閉館

ビバスポーツアカデミー南草津