

2024年5月 プログラムスケジュール

	火			水			木			金			土			日				
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		
9:00															9:15~9:30 スイミング準備 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。				9:00	
	9:30~10:00 ストレッチ																			
10:00	出口 亜矢 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	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	10:00~11:00 リラククスヨガ 鳥羽	10:00~10:40 アクアビクス 犬井 紀子	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	10:00~11:00 太極拳 鶴木 香代子			10:30~11:30 子どもスイミング (学童クラス) ※金コース使用します。				10:00	
11:00	11:15~12:15 ヨガ	12:00~12:15 THX - TRAINING - 山口 数馬	11:00~11:45 背泳ぎ 鍛冶 真理子	11:00~11:45 アロマストレッチ 古崎	11:30~11:45 THX - TRAINING - 山口 数馬	10:45~11:30 クロール (初級) 小原 誠治	11:15~12:15 自強術 河合 富美子	11:00~11:45 平泳ぎ 青山 麻由美	11:00~11:45 ステップ (初中級) 桐村 彩太	11:00~11:15 ストレッチ 畠 ルリヤ	10:45~11:45 IM 青山 麻由美	11:15~12:00 LESMILLE BODYCOMBAT 山口 数馬	11:45~12:00 THX - TRAINING - 畠 ルリヤ		11:00~11:45 RHYTHMOS 山田 真由美	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	11:00		
12:00	Lina 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 鍛冶 真理子	12:00~12:45 LESMILLE BODYPUMP KATSUTO	12:00~12:45 BODYPUMP KATSUTO		12:30~13:30 マスターズ 武田 功輝	12:30~13:00 河合 富美子	12:00~12:30 プライベート 鍛冶 真理子	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	12:15~13:00 エアロ (初級) 白岩 桂子			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	12:00		
13:00	13:30~14:15 ZUMBA 米山 まり	13:45~14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子	13:00~13:45 LESMILLE BODYCOMBAT 山口 数馬	13:00~13:45 LESMILLE BODYCOMBAT 山口 数馬	13:30~13:45 ストレッチ 小原 誠司	13:15~14:00 BAILABAILA 山田 真由美	13:30~13:45 THX - TRAINING - 畠 ルリヤ	12:45~13:30 バタフライ 鍛冶 真理子	13:00~14:00 ピラティス 今井 繪		13:30~14:15 クロール (初級) 青山 麻由美	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。	13:15~14:15 アロマヨガ 小林 勲	12:30~13:30 マスターズ 堀井 裕登	13:00		
14:00	14:30~15:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 寄本 あすか	14:45~15:30 バタフライ 鍛冶 真理子	14:00~14:45 KaQILa~カキラ~ 三好 里沙	14:00~14:45 KaQILa~カキラ~ 三好 里沙		14:15~15:00 IM 鍛冶 真理子	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	14:15~14:45 ストレッチ 小原 誠司		14:30~15:30 スイム1000 青山 麻由美	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) ※金コース使用します。	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	14:00		
15:00	15:30~16:30 自強術 ちひろ	15:45~16:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。	15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 三好 里沙	15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 三好 里沙		15:15~16:00 演習 翔太	15:15~16:00 エアロ (初中級) 濱崎 翔太	14:45~15:30 青泳ぎ 鍛冶 真理子	15:00~16:00 ハワイアンフラ カビオレアアkyon		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。	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) ※金コース使用します。	15:30~16:30 ピラティス 渥美 裕規	15:00			
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 キッズダンス NAO	17:00~18:00 キッズダンス NAO		16:15~18:00 卓球サークル	16:15~18:00 卓球サークル	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。	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。		16:45~17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※金コース使用します。	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。	16:45~17:30 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多	16:00			
17:00																			17:00	
18:00	18:30~19:15 LESMILLE BODYCOMBAT KATSUTO	18:00~18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30~19:15 パワーヨガ 駒澤 悟	18:30~19:15 パワーヨガ 駒澤 悟		18:30~19:15 ZUMBA 東條 聡美	18:30~19:15 ZUMBA 東條 聡美	18:00~18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30~19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希		18:30~19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 LESMILLE BODYPUMP hiro-c			17:30~18:15 LESMILLE BODYATTACK 武田 功輝	18:45利用時間終了 19:00閉館	18:45利用時間終了 19:00閉館	18:00		
19:00	19:30~20:15 RHYTHMOS 山田 真由美	19:30~19:45 THX - TRAINING - 松岡 水咲	19:30~20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟	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	19:30~20:15 BODYPUMP hiro-c	19:30~20:15 BODYPUMP hiro-c		19:30~20:15 LESMILLE BODYCOMBAT hiro-c	19:30~19:45 THX - TRAINING - 杉山 慶多	19:30~20:15 クロール (初級) 山本 将矢				19:45利用時間終了 20:00閉館			19:00		
20:00	20:30~21:15 LESMILLE BODYATTACK 武田 功輝	20:30~21:30 スイム1200 名倉 立貴	20:30~21:15 エアロ (初中級) 駒澤 悟	20:30~21:15 エアロ (初中級) 駒澤 悟		20:30~21:30 4泳法 名倉 立貴	20:30~21:15 LESMILLE BODYATTACK 杉山 慶多		20:30~21:15 DANCE 武田 功輝										20:00	
21:00	21:30~22:15 LESMILLE BODYPUMP 大谷 一也		21:30~22:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多	21:30~22:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多		21:30~22:15 LESMILLE BODYCOMBAT 山口 数馬	21:30~22:15 LESMILLE BODYCOMBAT 山口 数馬		21:30~22:15 リラックスヨガ 近藤 清美										21:00	
22:00																			22:00	
22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館																				
																 ヒバスポーツアカデミー南草津				