

2025年01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				9:00	
		9:30~10:00 ストレッチ													10:00~10:30 アクアウォーキング				10:00	
10:00	小原 誠司	10:15~10:30 コアトレーニング	10:00~10:40 アクアピクス	10:00~10:45 エアロ (初級)	10:30~10:45 TRX - TRAINING -	10:00~10:30 アクアウォーキング	10:00~11:00 リラククスヨガ	10:00~10:40 アクアピクス	10:00~10:45 太極拳	10:00~10:30 アクアウォーキング	10:15~11:00 松田 貴茂	10:00~10:30 アクアウォーキング	10:15~11:00 エアロ (初級)	10:30~11:30 勝見 梨沙	10:00~10:30 アクアウォーキング				10:00	
	和田 保美	小原 誠司	太田 順子	伊庭	山口 数馬	小原 誠司	鳥羽	犬井 紀子	鶴木 香代子	山口 数馬	松田 貴茂	山口 数馬	勝見 梨沙	山口 数馬	10:30~11:30 ひばっこスイミング (幼児・学童クラス)				11:00	
11:00		11:15~12:15 ヨガ	11:00~11:45 バタフライ	11:00~11:45 アロマストレッチ		10:45~11:45 IM	11:15~12:15 自強術	11:00~11:45 背泳ぎ	11:00~11:45 RITMOS	11:00~11:15 TRX - TRAINING -	10:45~11:30 クロール (初級)	10:45~11:30 クロール (初級)	11:15~12:00 LES MILLE BODYCOMBAT	11:30~12:30 山田 真由美	11:00~11:45 アクアウォーキング				11:00	
	Lina	TRX - TRAINING -	松田 貴茂	古崎		鍛冶 真理子	河合 富美子	松田 貴茂	山田 真由美	小原 誠司	杉山 慶多	杉山 慶多	山口 数馬	山田 真由美	11:45~12:15 アクアウォーキング				11:00	
12:00		12:30~13:15 ホールエクササイズ	12:00~12:30 プライベート	12:00~12:45 LES MILLE BODYPUMP		12:00~12:30 プライベート	12:30~13:00 LES MILLE BODYATTACK	12:00~12:30 プライベート	12:00~12:30 アロマストレッチ		11:45~12:45 スイム1000	11:45~12:45 スイム1000	12:15~13:00 ZUMBA	12:00~12:15 ストレッチ	12:00~12:15 ストレッチ	12:00~12:15 ストレッチ	11:45~12:15 スイム中級	12:00		
	米山 まり	山口 数馬	鍛冶 真理子	KATSUTO		鍛冶 真理子	武田 功輝	鍛冶 真理子	小原 誠司	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	木谷	クラシックバレエ	山口 数馬	山口 数馬	武田 功輝	12:30~13:30 マスターズ	12:00	
13:00		13:30~14:15 ZUMBA	12:45~13:30 クロール (入門)	13:00~13:45 LES MILLE BODYCOMBAT		12:45~13:30 クロール (初級)	13:15~13:30 TRX - TRAINING -	12:45~13:30 平泳ぎ	12:45~13:45 ピラティス	13:00~13:40 アクアピクス	13:15~14:00 富田 利彦	13:00~13:40 アクアピクス	13:15~14:00 ステップ (初級)	13:15~14:15 アロマヨガ	13:00~13:40 アクアピクス				13:00	
	米山 まり	13:45~14:00 コアトレーニング	小原 誠司	山口 数馬		小原 誠司	武田 功輝	鍛冶 真理子	今井 裕	富田 利彦	今井 裕	富田 利彦	濱崎 翔太	小林 勲	13:15~14:15 アロマヨガ				13:00	
14:00		14:30~15:15 MEGADANZ	13:45~14:30 平泳ぎ	14:00~14:45 KaOILa~カキラ~		13:45~14:45 マスターズ	14:15~15:00 ステップ (初級)	13:45~14:30 バタフライ	14:00~14:45 ラテンエアロ	14:00~14:45 ラテンエアロ	14:30~15:30 IM	14:00~15:00 ヨガ	14:15~15:15 ヨガ	14:00~15:00 エアロ (初級)	14:30~15:30 スイム1000				14:00	
	寄本 あすか	杉山 慶多	松田・鍛冶	三好 里沙		鍛冶 真理子	山田 真由美	鍛冶 真理子	富田 利彦	富田 利彦	松田 貴茂	三好 里沙	三好 里沙	三好 里沙	14:30~15:30 スイム1000				14:00	
15:00		15:30~16:30 自強術	14:45~15:30 背泳ぎ	15:00~16:00 骨盤調整ヨガ		15:00~15:30 プライベート	15:15~16:00 エアロ (中上級)	14:45~15:30 クロール (中級)	15:00~16:00 ハワイアンフラ	15:00~16:00 ハワイアンフラ	15:30~16:15 エアロ (上級)	15:30~16:15 エアロ (上級)	15:30~16:15 エアロ (上級)	15:30~16:30 ピラティス	15:00~16:00 IM				15:00	
	ちひろ		松田 貴茂	三好 里沙		鍛冶 真理子	濱崎 翔太	武田・松田	カビオレアkyon	カビオレアkyon	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱美 裕規	松田 貴茂				15:00	
16:00		16:45~17:45 キッズダンス	15:45~16:45 ひばっこスイミング (幼児クラス)	16:15~17:15 NAO		15:45~16:45 ひばっこスイミング (幼児クラス)	16:15~18:00 卓球サークル	16:45~17:45 ひばっこスイミング (幼児クラス)	16:45~17:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	16:45~17:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	16:30~17:15 LES MILLE BODYJAM	16:45~17:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	16:30~17:15 LES MILLE BODYJAM	16:45~17:30 ピラティス	15:30~16:30 エアロ (初級)				16:00	
			ひばっこスイミング (学童クラス)	NAO		ひばっこスイミング (学童クラス)	卓球サークル	ひばっこスイミング (学童クラス)	卓球サークル	卓球サークル	SHOTARO	ひばっこスイミング (学童クラス)	SHOTARO	瀧美 裕規	15:30~16:30 エアロ (初級)				16:00	
17:00		17:30~18:30 プライベート	16:45~17:45 NAO	17:15~18:15 キッズダンス		16:45~17:45 NAO	17:15~18:15 キッズダンス	16:45~17:45 NAO	17:15~18:15 キッズダンス	17:15~18:15 キッズダンス	17:30~18:15 LES MILLE BODYATTACK	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:30~18:15 LES MILLE BODYATTACK	16:45~17:30 ピラティス	16:00~17:00 エアロ (初級)				17:00	
			鍛冶 真理子	NAO		鍛冶 真理子	NAO	鍛冶 真理子	NAO	NAO	SHOTARO	ひばっこスイミング (学童クラス)	SHOTARO	武田 功輝	16:00~17:00 エアロ (初級)				17:00	
18:00		18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:00~18:30 プライベート	18:30~19:15 パワーヨガ		18:30~19:15 ZUMBA	18:30~19:15 ZUMBA	18:00~18:30 プライベート	18:30~19:15 UBOUND	18:30~19:15 UBOUND	18:30~19:15 UBOUND	18:30~19:15 UBOUND	18:30~19:15 UBOUND	16:45~17:30 ピラティス	16:00~17:00 エアロ (初級)				18:00	
			鍛冶 真理子	胸澤 悟		東條 聡美	東條 聡美	鍛冶 真理子	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	大谷 一也	16:45~17:30 ピラティス	16:00~17:00 エアロ (初級)				18:00
19:00		19:30~19:45 TRX - TRAINING -	19:30~20:15 RITMOS	19:30~20:15 ダンスエアロ	20:00~20:15 コアトレーニング	19:30~20:15 BODYPUMP	19:30~20:15 BODYPUMP	19:30~20:15 BODYPUMP	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~19:45 TRX - TRAINING -	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	16:45~17:30 ピラティス	16:00~17:00 エアロ (初級)				19:00	
			山田 真由美	胸澤 悟	松岡 水咲	大谷 一也	大谷 一也	大谷 一也	hiro-c	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	大谷 一也	16:45~17:30 ピラティス	16:00~17:00 エアロ (初級)				19:00
20:00		20:30~21:15 ボルドブラ	20:30~21:30 スイム1200	20:30~21:15 エアロ (初級)		20:30~21:30 4泳法	20:30~21:15 BODYATTACK	20:30~21:15 BODYATTACK	20:30~21:15 BODYJAM	20:00~20:15 コアトレーニング	20:30~21:15 BODYJAM	20:30~21:15 BODYJAM	20:30~21:15 BODYJAM	19:45利用時間終了 20:00閉館	19:45利用時間終了 20:00閉館				20:00	
			上田 空	胸澤 悟		武田・松田	杉山 慶多	杉山 慶多	武田 功輝	大桐 瑛斗	武田 功輝	武田 功輝	武田 功輝	19:45利用時間終了 20:00閉館	19:45利用時間終了 20:00閉館				20:00	
21:00		21:30~22:15 BODYPUMP	21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND		21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 UBOUND	19:45利用時間終了 20:00閉館	19:45利用時間終了 20:00閉館				21:00	
			杉山 慶多	杉山 慶多		山口 数馬	山口 数馬	山口 数馬	近藤 清美	近藤 清美	近藤 清美	近藤 清美	近藤 清美	19:45利用時間終了 20:00閉館	19:45利用時間終了 20:00閉館				21:00	
22:00																			22:00	

22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館



ピラスポーツアカデミー南草津