

# 2025年02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 アロマストレッチ													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	10:00~10:45 太極拳	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 エアロ (初級)	10:30~11:30 エアロ (初級)	10:30~11:30 エアロ (初級)	10:30~11:30 エアロ (初級)	10:30~11:30 エアロ (初級)	10:30~11:30 エアロ (初級)	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	鶴木 香代子	小原 誠司	勝見 梨沙	勝見 梨沙	勝見 梨沙	勝見 梨沙	勝見 梨沙	勝見 梨沙	勝見 梨沙	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	11:00~11:45 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)	10:45~11:30 クロール (初級)	10:45~11:30 クロール (初級)	10:45~11:30 クロール (初級)	10:45~11:30 クロール (初級)	10:45~11:30 クロール (初級)	11:00
		Lina	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	山田 真由美	小原 誠司	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	杉山 慶多	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 BODYPUMP		12:00~12:30 プライベート	12:30~13:00 BODYATTACK	12:00~12:30 プライベート	12:00~12:30 ウェープリング	12:00~12:30 ウェープリング	11:00~11:15 TRX - TRAINING -	11:45~12:45 スイム1000	11:45~12:45 スイム1000	11:45~12:45 スイム1000	11:45~12:45 スイム1000	11:45~12:45 スイム1000	11:45~12:45 スイム1000	11:45~12:45 スイム1000	12:00
		米山 まり	鍛冶 真理子	KATSUTO		鍛冶 真理子	鍛冶 真理子	鍛冶 真理子	小原 誠司	小原 誠司	小原 誠司	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	12:00
13:00		13:30~14:15 ZUMBA	12:45~13:30 クロール (入門)	13:00~13:45 BODYCOMBAT		12:45~13:30 クロール (初級)	13:15~13:30 TRX - TRAINING -	12:45~13:30 平泳ぎ	12:45~13:30 ピラティス	12:45~13:30 ピラティス	13:15~13:30 TRX - TRAINING -	13:00~13:40 アクアピクス	13:00~13:40 アクアピクス	13:00~13:40 アクアピクス	13:00~13:40 アクアピクス	13:00~13:40 アクアピクス	13:00~13:40 アクアピクス	13:00~13:40 アクアピクス	13:00
		米山 まり	小原 誠司	山口 数馬		小原 誠司	武田 功輝	鍛冶 真理子	今井 裕	今井 裕	武田 功輝	富田 利彦	富田 利彦	富田 利彦	富田 利彦	富田 利彦	富田 利彦	富田 利彦	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	14:30~15:30 IM	14:30~15:30 IM	14:30~15:30 IM	14:30~15:30 IM	14:30~15:30 IM	14:30~15:30 IM	14:00
		寄本 あすか	松田・鍛冶	三好 里沙		鍛冶 真理子	大崎 憲理	鍛冶 真理子	富田 利彦	富田 利彦		松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	松田 貴茂	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 武田・松田	15:00~16:00 武田・松田		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)	15:30~16:15 エアロ (上級)	15:30~16:15 エアロ (上級)	15:30~16:15 エアロ (上級)	15:30~16:15 エアロ (上級)	15:00
		ちひろ	松田 貴茂	三好 里沙		鍛冶 真理子	濱崎 翔太	鍛冶 真理子	ハワイアンフラ	ハワイアンフラ		濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	15:00
16:00			ひばっこスイミング (幼児クラス)	16:15~17:15 キッズダンス		15:45~16:45 ひばっこスイミング (幼児クラス)	16:15~18:00 卓球サークル	15:45~16:45 ひばっこスイミング (幼児クラス)	16:45~17:45 カビオレアkyon	16:45~17:45 カビオレアkyon		16:30~17:15 BODYJAM	16:30~17:15 BODYJAM	16:30~17:15 BODYJAM	16:30~17:15 BODYJAM	16:30~17:15 BODYJAM	16:30~17:15 BODYJAM	16:30~17:15 BODYJAM	16:00
			※1~2コース使用します。	NAO		※1~3コース使用します。	卓球サークル	※1~2コース使用します。				濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	濱崎 翔太	16:00
17:00			16:45~17:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:15~18:15 キッズダンス		16:45~17:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:15~18:15 キッズダンス	16:45~17:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)		17:30~18:15 BODYATTACK	17:30~18:15 BODYATTACK	17:30~18:15 BODYATTACK	17:30~18:15 BODYATTACK	17:30~18:15 BODYATTACK	17:30~18:15 BODYATTACK	17:30~18:15 BODYATTACK	17:00
			※1~3コース使用します。	NAO		※1~3コース使用します。	キッズダンス	※1~3コース使用します。				ひばっこスイミング (学童クラス)	ひばっこスイミング (学童クラス)	ひばっこスイミング (学童クラス)	ひばっこスイミング (学童クラス)	ひばっこスイミング (学童クラス)	ひばっこスイミング (学童クラス)	ひばっこスイミング (学童クラス)	17:00
18:00			18:00~18:30 プライベート	18:30~19:15 パワーヨガ		18:00~18:30 プライベート	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		17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	17:45~18:45 ひばっこスイミング (学童クラス)	18:00
			鍛冶 真理子	胸澤 悟		鍛冶 真理子	東條 聡美	鍛冶 真理子	杉山 慶多	杉山 慶多		18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:30~19:15 BODYCOMBAT	18:00
19:00			19:30~20:15 RITMOS	19:30~20:15 ダンスエアロ		18:45~19:25 アクアピクス	19:30~20:15 BODYPUMP	19:30~20:15 BODYPUMP	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT		18:30~19:15 BODYPUMP	18:30~19:15 BODYPUMP	18:30~19:15 BODYPUMP	18:30~19:15 BODYPUMP	18:30~19:15 BODYPUMP	18:30~19:15 BODYPUMP	18:30~19:15 BODYPUMP	19:00
			松岡 水咲	胸澤 悟		叶夢	大谷 一也	大谷 一也	hiro-c	hiro-c		大谷 一也	大谷 一也	大谷 一也	大谷 一也	大谷 一也	大谷 一也	大谷 一也	19:00
20:00			20:30~21:15 ボルドブラ	20:30~21:15 エアロ (初級)		20:30~21:30 スイム1000	20:30~21:15 BODYATTACK	20:00~20:45 クロール (初級)	20:30~21:15 運替わりレッスン	20:30~21:15 運替わりレッスン		19:45~20:00 ZUMBA	19:45~20:00 ZUMBA	19:45~20:00 ZUMBA	19:45~20:00 ZUMBA	19:45~20:00 ZUMBA	19:45~20:00 ZUMBA	19:45~20:00 ZUMBA	20:00
			山田 真由美	胸澤 悟		松田 貴茂	杉山 慶多	小原 誠司	近藤 清美	近藤 清美		木谷	木谷	木谷	木谷	木谷	木谷	木谷	20:00
21:00			21:30~22:15 BODYPUMP	21:30~22:15 UBOUND		21:30~22:15 UBOUND	21:30~22:15 BODYCOMBAT	21:30~22:15 BODYCOMBAT	21:30~22:15 BODYCOMBAT	21:30~22:15 BODYCOMBAT		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
			大谷 一也	杉山 慶多		山口 数馬	山口 数馬	山口 数馬	山口 数馬	山口 数馬		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00																			22:00

22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館

18:45利用時間終了  
19:00閉館

19:45利用時間終了  
20:00閉館



ピラスポーツアカデミー南草津