2025年03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 アロマストレッチ 小原 誠司		
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 小原 誠司	10:00～10:40 アクアビクス 太田 順子
11:00	11:15～12:15 ヨガ Lina	12:00～12:15 TRX - TRAINING - 山口 数馬	11:00～11:45 バタフライ 松田 貴茂
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	13:45～14:00 コアトレーニング 杉山 慶多	12:45～13:30 クロール（入門） 小原 誠司
14:00	14:30～15:15 MEGADANZ 寄本 あすか		13:45～14:30 平泳ぎ 松田・鍛治
15:00	15:30～16:30 自彊術 ちひろ		14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂
16:00			15:45～16:45 びばっこスイミング （幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00			16:45～17:45 びばっこスイミング （学童クラス） ※1～3コース使用します。
18:00			18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
19:00	18:30～19:15 LesMILLS BODYCOMBAT KATSUTO	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 松岡 水咲	
20:00	19:30～20:15 RMX RITMOS 山田 真由美		
21:00	20:30～21:30 ボルドブラ 山田 真由美		20:30～21:30 スイム1200 上田 空
22:00	21:30～22:15 LesMILLS BODYPUMP 大谷 一也		

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	10:30～10:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	10:00～10:30 アクアウォーキング 鍛治 真理子
11:00	11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎		10:45～11:45 IM 鍛治 真理子
12:00	12:00～12:45 LesMILLS BODYPUMP KATSUTO		12:00～12:30 プライベート 鍛治 真理子
13:00	13:00～13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		12:45～13:30 クロール（初級） 小原 誠司
14:00	14:00～14:45 KaQiLa～カキラ～ 三好 里沙		13:45～14:45 マスターズ 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	16:15～17:15 キッズダンス NAO		15:45～16:45 びばっこスイミング （幼児・学童クラス） ※1～3コース使用します。
17:00	17:15～18:15 キッズダンス NAO		16:45～17:45 びばっこスイミング （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	20:00～20:15 コアトレーニング 松岡 水咲	
20:00	20:30～21:15 エアロ（初中級） 駒澤 悟		20:30～21:30 スイム1000 松田 貴茂
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	10:45～11:00 コアトレーニング 山口 数馬	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 背泳ぎ 松田 貴茂
12:00	12:30～13:00 LesMILLS BODYATTACK 武田 功輝	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 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 平泳ぎ 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 バタフライ 鍛治 真理子
15:00	15:15～16:00 エアロ（中上級） 濱崎 翔太		14:45～15:30 クロール（中級） 武田・松田
16:00	16:15～18:00 卓球サークル		15:45～16:45 びばっこスイミング （幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00			16:45～17:45 びばっこスイミング （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 LesMILLS BODYPUMP 大谷 一也	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 杉山・村瀬	
20:00	20:30～21:15 LesMILLS BODYATTACK 杉山 慶多		20:00～20:45 クロール（初級） 小原 誠司
21:00	21:30～22:15 LesMILLS 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 太極拳 鵜木 香代子	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 小原 誠司	10:00～10:30 アクアウォーキング 松田 貴茂
11:00	11:00～11:45 RMX RITMOS 山田 真由美		10:45～11:30 クロール（初級） 杉山 慶多
12:00	12:00～12:30 ウェーブリング 小原 誠司		11:45～12:45 スイム1000 松田 貴茂
13:00	12:45～13:45 ピラティス 今井 綾		13:00～13:40 アクアビクス 富田 利彦
14:00	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦		
15:00	15:00～16:00 ハワイアンフラ カピオレフアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂
16:00			15:45～16:45 びばっこスイミング （幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00			16:45～17:45 びばっこスイミング （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		17:45～18:45 びばっこスイミング （学童クラス） ※1～2コース使用します。
19:00	19:30～20:15 LesMILLS BODYCOMBAT hiro-c	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	
20:00	20:30～21:15 週替わりレッスン		
21:00	21:30～22:15 リラックスヨガ 近藤 清美		
22:00			

07日 LesMILLS BODYJAM 武田
14日 ZUMBA 米山
21日 ZUMBA 米山
28日 LesMILLS BODYJAM SHOTARO

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	10:15～11:00 エアロ（初級） 勝見 梨沙		9:30～10:30 びばっこスイミング （幼児・学童クラス） ※1～3コース使用します。
11:00	11:15～12:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		10:30～11:30 びばっこスイミング （学童クラス） ※全コース使用します。
12:00	12:15～13:00 ZUMBA 木谷		11:30～12:30 びばっこスイミング （学童クラス） ※1～2コース使用します。
13:00	13:15～14:00 ステップ（初中級） 濱崎 翔太		12:45～13:00 スイミング準備
14:00	14:15～15:15 ヨガ 三好 里沙		13:00～14:00 びばっこスイミング （幼児クラス） ※1～2コース使用します。
15:00	15:30～16:15 エアロ（上級） 濱崎 翔太		14:00～15:00 びばっこスイミング （幼児・学童クラス） ※全コース使用します。
16:00	16:30～17:15 LesMILLS BODYJAM SHOTARO		15:00～16:00 びばっこスイミング （学童クラス） ※全コース使用します。
17:00	17:30～18:15 LesMILLS BODYATTACK SHOTARO		16:00～17:00 びばっこスイミング （学童クラス） ※1～3コース使用します。
18:00	18:30～19:15 LesMILLS BODYPUMP 大谷 一也		
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
10:00	10:30～11:30 キッズバレエ 吉田 まい		
11:00	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 山口 数馬	11:00～11:30 ショートアクア 武田 功輝
12:00			11:45～12:15 スイム中級 武田 功輝
13:00	13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勤		12:30～13:30 マスターズ 上田 空
14:00	14:30～15:15 エアロ（初中級） 渥美 裕規		14:30～15:30 スイム1000 上田 空
15:00	15:30～16:30 ピラティス 渥美 裕規		
16:00			
17:00	16:45～17:30 UBOUND 武田 功輝		
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