2025年04月~06月 プログラムスケジュール

	火			水			*				金			±		B			
	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														9:30~10:30	-			
	アロマストレッチ 小原 誠司		10.00 10.10	1000 1015		10.00 10.00			10.00 10.10	1000 1015		10.00 10.00	1000 1015		子どもスイミング (幼児・学童クラス)				
10:00	10:15~11:00	10:15~10:30 コアトレーニング	10:00~10:40 アクアビクス		10:30~10:45	10:00~10:30 アクアウォーキング	10:00~11:00		10:00~10:40 アクアビクス	10:00~10:45 太極拳		10:00~10:30 アクアウォーキング	10:00~10:45		※1~3コース使用します。				10:00
	エアロ(初中級)	小原 誠司	太田 順子	伊庭	TRX - TRAINING -	鍛治 真理子	リラックスヨガ	10:45~11:00	犬井 紀子	鵜木 香代子		松田 貴茂	勝見 梨沙		10:30~11:30	10:30~11:30			
11:00	和田 保美		11:00~11:45	11:00~11:45	山口 数馬	10:45~11:45	鳥羽	コアトレーニング	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:15	10:45~11:30	11:00~11:45		子どもスイミング (学童クラス)	キッズバレエ		11:00~11:30	11:00
11.00	11:15~12:00	11:30~11:45	背泳ぎ	アロマストレッチ		IM	11:15~12:15		クロール(中級)	RITMOS	小原 誠司	武田・園田	LEEMILE BODYCOMBAT		※全コース使用します。	吉田 まい		アクアウォーキング	11.00
	やさしいヨガ	TRX - TRAINING -	松田 貴茂	古崎		鍛治 真理子	自彊術		松田 貴茂	山田 真由美			山口 数馬		11:30~12:30	nn o		杉山 慶多	
12:00	Lina	山口 数馬	12:00~12:30	12:00~12:45		12:00~12:30			12:00~12:30	12:00~12:30		11:45~12:45	12:00~12:45		子どもスイミング (学童クラス)	12:00~13:00	12:00~12:15 ストレッチ	11:45~12:15 スイム中級	12:00
12.00	12:15~13:00		プライベート	BODYPUMP		プライベート	河合 富美子		プライベート	ウェーブリング		スイム1000	@ ZVMBA		※1~3コース使用します。		山口数馬	杉山 慶多	12.00
	ボールエクササイズ		鍛治 真理子	KATSUTO		鍛治 真理子	12:30~13:00		鍛治 真理子	小原 誠司		松田 貴茂	木谷		12:45~13:00	クラシックバレエ		12:30~13:30	
13:00	米山 まり		12:45~13:30	13:00~13:45		12:45~13:30	BODYATTACK 武田 功輝	13:15~13:30	12:45~13:30 背泳ぎ	12:45~13:45		13:00~13:40	13:00~14:00		スイミング準備 13:00~14:00	吉田まい		マスターズ	13:00
	13:15~14:00		小原 誠司	LESMILLS BODYCOMBAT		小原 誠司	13:15~14:00	TRX - TRAINING -	鍛治 真理子	ピラティス		アクアビクス			子どもスイミング	13:15~14:15		上田 空	, , , ,
	SYMBA		10.15 11.00	山口 数馬	-		BAILABAILÃ	武田 功輝	10.15 11.00	今井 縮		富田 利彦	ヨガ		(幼児クラス)	アロマヨガ			1
14:00	米山まり		13:45~14:30 平泳ぎ	14:00~14:45		13:45~14:45	山田 真由美		13:45~14:30 バタフライ	14:00~14:45			近藤 清美		*1~2コース使用します。 14:00~15:00	小林 勤			14:00
	14:15~14:45		鍛治 真理子	KaQiLa~カキラ~		マスターズ	14:15~15:00		鍛治 真理子	ラテンエアロ			14:15~15:00		子どもスイミング	小小小 3月			
	ウェーブリング 小原 誠司		14.45 45.00	三好 里沙		鍛治 真理子	ステップ(初級)		44.45 45.00	富田 利彦		14:30~15:30	ステップ(初中級)		(幼児・学童クラス)	14:30~15:15		14:30~15:30	
15:00	15:00~16:00		14:45~15:30 バタフライ	15:00~16:00		15:00~15:30	大崎 恵理		14:45~15:30 平泳ぎ	15:00~16:00		IM	濱崎 翔太		※全コース使用します。 15:00~16:00	エアロ(初中級)		スイム1000	15:00
	白頭体		松田 貴茂			プライベート	15:15~16:00		松田 貴茂	ハワイアンフラ		松田 貴茂	15:15~16:00		子どもスイミング	准天 阳水		上田 空	
	自彊術		15:45~16:45	3 ガ 		鍛治 真理子 15:45~16:45	エアロ(中上級)		15:45~16:45			15:45~16:45	エアロ(上級)		(学童クラス) ※全コース使用します。	15:30~16:30			
16:00	ちひろ		子どもスイミング	三好 里沙		子どもスイミング	濱崎 翔太		15.45~16.45	カピオレフアkyon		子どもスイミング	濱崎 翔太		16:00~17:00	ピラティス			16:00
			(幼児クラス)	16:15~17:15		(幼児・学童クラス)	16:15~18:00		(幼児クラス)			(幼児クラス)	16:15~17:00 LESMILLS		子どもスイミング	渥美 裕規			
			*1~2コース使用します。 16:45~17:45	キッズダンス		*1~3コース使用します。 16:45~17:45			*1~2コース使用します。 16:45~17:45			*1~2コース使用します。 16:45~17:45	BODYJAM		(学童クラス) *1~3コース使用します。	16:45~17:30			
17:00			子どもスイミング	NAO		子どもスイミング	卓球サークル		子どもスイミング			子どもスイミング	SHOTARO			UBOUND			17:00
			(学童クラス)	17:15~18:15		(学童クラス)			(学童クラス)			(学童クラス)	17:15~18:00			善利 優希			
			※1~3コース使用します。	キッズダンス		※全コース使用します。	F Q		※1~3コース使用します。			**全コース使用します。 17:45~18:45	BODYATTACK SHOTARO						
18:00			18:00~18:30	NAO					18:00~18:30			子どもスイミング							18:00
	18:30~19:15		プライベート 鍛治 真理子	18:30~19:15			18:30~19:15		プライベート 鍛治 真理子	18:30~19:15		(学童クラス) *1~2コース使用します。	18:15~19:00 LEEMOLLE						
	LEEMILLE BODYCOMBAT		20.0	パワーヨガ		18:45~19:25	UBOUND			(4) ZVMBA		※1~23~入使用します。	BODYPUMP 大谷 一也						-
19:00	KATSUTO			駒澤 悟		アクアビクス	杉山 慶多			米山まり		19:00~19:45	5			10.	45利用時間網	\$ 7	19:00
	19:30~20:15	19:30~19:45		19:30~20:15		叶夢	19:30~20:15	19:45~20:00		19:30~20:15		クロール(初級)				10.4	45利用時间1 19:00閉館	z j	
	RITMOS	松岡水咲		ダンスエアロ	20:00~20:15		BODYPUMP	TRX - TRAINING -	-	LEEMILLE BODYCOMBAT		杉山 慶多							
20:00	山田 真由美			駒澤 悟	コアトレーニング		大谷 一也	村瀧 明香里		hiro-c			10.	45利用時間	終了				20:00
	20:30~21:15		20:30~21:30	20:30~21:15	松岡 水咲	20:30~21:30	20:30~21:15			20:30~21:15			19.	20:00閉館	re J				
	LESMILLS BODYATTACK			エアロ(初中級)			LESMILLS BODYBALANCE			LESMILE BODYATTACK									
21:00	武田 功輝		スイム1200	駒澤 悟		4泳法	善利 優希			杉山 慶多									21:00
	21:30~22:15		上田 空	21:30~22:15		松田 貴茂	21:30~22:15			21:30~22:15									
	BODYPUMP			UBOUND RADICAL FITNESS			BODYCOMBAT			リラックスヨガ									
22:00				杉山 慶多		-	山口 数馬			近藤 清美							LV A spoors	\	22:00
																V ∆ ACCESS			
					22:	45利用時間	冬了 ⇒ 23	3:00閉館	ı	I.		I.				ビバスポー	-ツアカデミ・	-南草津	
	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館											I			l				