

2025年04月～06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・学童クラス） ※1～3コース使用します。				9:00	
10:00	小原 誠司	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	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 鍛冶 真理子	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 太極拳 鶴木 香代子		10:00～10:30 アクアウォーキング 松田 貴茂	10:00～10:45 エアロ（初級） 勝見 梨沙		10:30～11:30 子どもスイミング （学童クラス） ※全コース使用します。	10:30～11:30 キッズバレエ 吉田 まい		11:00～11:30 アクアウォーキング 杉山 慶多	10:00	
11:00		11:30～11:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	11:00～11:45 背泳ぎ 松田 貴茂	11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎		IM 鍛冶 真理子	11:15～12:15 自強術 河合 富美子		11:00～11:45 クロール（中級） 松田 貴茂	11:00～11:45 RITMOS 山田 真由美		10:45～11:30 クロール（初級） 武田・園田	11:00～11:45 LES MILLE BODYCOMBAT 山口 数馬		11:30～12:30 子どもスイミング （学童クラス） ※1～3コース使用します。		12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬	11:00		
12:00			12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00～12:45 LES MILLE BODYPUMP KATSUTO		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:30～13:00 鍛冶 真理子		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00～12:30 ウェーブリング 小原 誠司		12:45～13:00 スイム1000 松田 貴茂	12:00～12:45 ZUMBA 木谷		12:45～13:00 スイミング準備	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	12:00		
13:00			12:45～13:30 クロール（入門） 小原 誠司	13:00～13:45 LES MILLE BODYCOMBAT 山口 数馬		12:45～13:30 クロール（初級） 小原 誠司	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝		12:45～13:30 背泳ぎ 鍛冶 真理子	12:45～13:45 ピラティス 今井 繪		13:00～13:40 アクアビクス 富田 利彦	13:00～14:00 ヨガ 近藤 清美		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 上田 空	13:00		
14:00			13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子	14:00～14:45 KaQILa～カキラ～ 三好 里沙		13:45～14:45 マスターズ 鍛冶 真理子	14:15～15:00 ステップ（初級） 大崎 恵理		13:45～14:30 バタフライ 鍛冶 真理子	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦			14:15～15:00 ステップ（初級） 濱崎 翔太		14:00～15:00 子どもスイミング （幼児・学童クラス） ※全コース使用します。	14:30～15:15 エアロ（初級） 澤美 裕規	14:30～15:30 スイム1000 上田 空	14:00		
15:00			14:45～15:30 バタフライ 松田 貴茂	15:00～16:00 ヨガ 三好 里沙		15:00～15:30 プライベート 鍛冶 真理子	15:15～16:00 エアロ（中上級） 濱崎 翔太		14:45～15:30 平泳ぎ 松田 貴茂	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。	15:15～16:00 エアロ（上級） 濱崎 翔太		15:00～16:00 子どもスイミング （学童クラス） ※1～3コース使用します。	15:30～16:30 ピラティス 澤美 裕規	16:00～17:00 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希	15:00		
16:00			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。	16:15～17:15 キッズダンス NAO		15:45～16:45 子どもスイミング （幼児・学童クラス） ※1～3コース使用します。	16:15～18:00 卓球サークル		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。			16:45～17:45 子どもスイミング （学童クラス） ※全コース使用します。	16:15～17:00 LES MILLE BODYJAM SHOTARO		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 善利 優希		16:00		
17:00			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。	17:15～18:15 キッズダンス NAO		16:45～17:45 子どもスイミング （学童クラス） ※全コース使用します。			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。			17:45～18:45 子どもスイミング （学童クラス） ※1～2コース使用します。	17:15～18:00 LES MILLE BODYATTACK SHOTARO		17:45～18:45 子どもスイミング （学童クラス） ※1～2コース使用します。	18:15～19:00 LES MILLE BODYPUMP 大谷 一也		17:00		
18:00			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		18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多		18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA 米山 まり		19:00～19:45 クロール（初級） 杉山 慶多			18:45利用時間終了 19:00閉館			18:00		
19:00	18:30～19:15 LES MILLE BODYCOMBAT KATSUTO	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 松岡 水咲		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	18:45～19:25 アクアビクス 叶夢	19:30～20:15 LES MILLE BODYPUMP 大谷 一也	19:45～20:00 TRX - TRAINING - 村瀬 明香里		19:30～20:15 LES MILLE BODYCOMBAT hiro-c					19:45利用時間終了 20:00閉館			19:00		
20:00	19:30～20:15 RITMOS 山田 真由美		20:30～21:30 スイム1200 上田 空	20:30～21:15 エアロ（初級） 駒澤 悟		20:30～21:30 4泳法 松田 貴茂	20:30～21:15 LES MILLE BODYBALANCE 善利 優希		20:30～21:30 4泳法 松田 貴茂	21:30～22:15 LES MILLE BODYCOMBAT 山口 数馬		20:30～21:15 LES MILLE BODYATTACK 杉山 慶多						20:00		
21:00			21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP 大谷 一也	21:30～22:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多								21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美						21:00		
22:00																			22:00	
22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館																				
																 ヒラスポーツアカデミー南草津				