2026年01月～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	11:15～12:00 やさしいヨガ Lina	11:30～11:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	11:00～11:45 背泳ぎ 松田 貴茂
12:00	12:15～13:00 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	13:15～14:00 ZUMBA 米山 まり		12:45～13:30 クロール（中級） 小原 誠司
14:00	14:15～14:45 ウェーブリング 小原 誠司		13:45～14:30 平泳ぎ 鍛治 真理子
15:00	15:00～16:00 自彊術 ちひろ		14:45～15:30 バタフライ 松田 貴茂
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。
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。
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 中村 亮介	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 中村 亮介	
20:00	19:30～20:15 RM RITMOS 山田 真由美		
21:00	20:30～21:15 LesMILLS BODYATTACK 杉山 慶多		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 大谷 一也		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） 松田 貴茂
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 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 （幼児クラス） 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。
17:00	17:15～18:15 キッズダンス （学童クラス） 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。
18:00	18:30～19:15 パワーヨガ 駒澤 悟		18:00～18:30 子どもプライベート ※1コース使用します。
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 杉山 慶多	18:45～19:25 アクアビクス 叶夢
20:00	20:30～21:15 エアロ（初中級） 駒澤 悟		20:30～21:30 4泳法 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 クロール（中級） 松田 貴茂
12:00	12:30～13:00 LesMILLS BODYATTACK 杉山 慶多		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	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	12:45～13:30 背泳ぎ 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 平泳ぎ 松田 貴茂
16:00	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。
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。
18:00			18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
19:00	18:30～19:15 UBOUND 善利 優希		
20:00	19:30～20:15 LesMILLS BODYBALANCE 善利 優希		
21:00	20:30～21:15 LesMILLS BODYJAM 前川 智美		
22:00	21:30～22:15 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		

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 RM RITMOS 山田 真由美		10:45～11:30 クロール（初級） 園田 陽菜
12:00	12:00～12:30 UBOUND 杉山 慶多		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 子どもスイミング （幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00			16:45～17:45 子どもスイミング （学童クラス） ※全コース使用します。
18:00	18:30～19:15 ZUMBA 米山 まり		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。
19:00	19:30～20:15 LesMILLS BODYPUMP hiro-c	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	19:00～19:45 クロール（初級） 柏崎 佑天
20:00	20:30～21:15 LesMILLS BODYCOMBAT hiro-c		
21:00	21:30～22:15 リラックスヨガ 近藤 清美		
22:00			

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	10:00～10:45 エアロ（初級） 勝見 梨沙		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。
11:00	11:00～11:45 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		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。
12:00	12:00～12:45 ZUMBA 木谷		11:30～12:30 子どもスイミング （学童クラス） ※1～2コース使用します。
13:00	13:00～14:00 ヨガ 近藤 清美		12:45～13:00 スイミング準備
14:00	14:15～15:00 ステップ（初中級） 濱崎 翔太		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。
15:00	15:15～16:00 エアロ（上級） 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。
16:00	16:15～17:00 LesMILLS BODYJAM SHOTARO		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。
17:00	17:15～18:00 LesMILLS BODYATTACK 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。
18:00	18:15～19:00 LesMILLS BODYPUMP 大谷 一也		17:15～17:45 子どもプライベート ※1コース使用します。
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 アクアウォーキング 小原 誠司
12:00	13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勤		11:45～12:15 スイム中級 上田 空
13:00	14:30～15:15 エアロ（初中級） 渥美 裕規		12:30～13:30 マスターズ 上田 空
14:00	15:30～16:30 ピラティス 渥美 裕規		14:30～15:30 スイム1000 上田 空
15:00	16:45～17:30 UBOUND 善利 優希		
16:00			
17:00			
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