

2026年10月～12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														9:30～10:30 子どもスイミング (幼児・学童クラス)				
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 - 山口 数馬	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	10:00～10:30 アクアウォーキング	10:00～10:45 エアロ (初級)	10:00～10:30 アウトBODY (有料)	10:00～10:45 エアロ (初級)	10:00～10:30 アウトBODY (有料)	10:30～11:30 子どもスイミング (学童クラス)	11:00～11:30 アウトBODY (有料)	11:00～11:30 アクアウォーキング	10:00	
	10:15～11:00 エアロ (初中級)	小原 誠司	太田 順子	伊庭		橋本 侑季弥		犬井 紀子	齋木 香代子	小原 誠司	勝見 梨沙	山口 数馬	山口 数馬	山口 数馬	※1～3コース使用します。				
	和田 保美					10:45～11:45	鳥羽								10:30～11:30				
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 バタフライ	11:00～11:45 アロマストレッチ	11:30～12:00 アウトBODY (有料)	IM 鍛冶・橋本	11:15～12:15 自強術	11:00～11:45 クロール (中級)	11:00～11:45 RMT RITMOS	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 富 ルリヤ	10:45～11:45 IM	11:00～11:45 BODYCOMBAT	11:00～11:45 BODYCOMBAT	11:00～11:45 BODYCOMBAT	11:30～12:30 子どもスイミング (学童クラス)	11:00～11:30 アウトBODY (有料)	11:00～11:30 アクアウォーキング	11:00	
			松田 貴茂	古崎				松田 貴茂	山田 真由美			松田 貴茂	山口 数馬	山口 数馬	※全コース使用します。	12:00～12:15 ストレッチ	11:45～12:15 スイム中級	橋本 侑季弥	
12:00	12:15～13:00 ボールエクササイズ	12:30～13:00 アウトBODY (有料)	12:00～12:30 プライベート	12:00～12:45 LES MILLES BODYPUMP	山口 数馬	12:00～12:30 プライベート	河合 富美子	12:00～12:30 プライベート	12:00～12:30 UBOUND	12:00～12:45 スイム700	12:00～12:45 ZUMBA	12:45～13:00 TRX - TRAINING - 青木 陸	12:45～13:00 TRX - TRAINING - 青木 陸	12:45～13:00 TRX - TRAINING - 青木 陸	12:45～13:00 クラシックバレエ	12:00～13:00 クラシックバレエ	11:45～12:15 スイム中級	12:00	
	米山 まり	山口 数馬	鍛冶 真理子	大谷 一也		鍛冶 真理子	12:30～13:00 BODYATTACK	鍛冶 真理子	杉山 慶多	松田 貴茂	木谷				※1～3コース使用します。	山口 数馬	上田 空		
13:00	13:15～14:00 ZUMBA	山口 数馬	12:45～13:30 クロール (中級)	13:00～13:45 LES MILLES BODYCOMBAT		12:45～13:30 クロール (初級)	杉山 慶多	12:45～13:30 バタフライ	12:45～13:45 ピラティス	13:00～13:40 アクアピクス	13:00～14:00 ヨガ	13:00～13:30 アウトBODY (有料)	13:00～13:30 アウトBODY (有料)	13:00～14:00 子どもスイミング (幼児クラス)	13:15～14:15 アロマヨガ	14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス)	14:30～15:15 エアロ (初中級)	12:30～13:30 スイム1000	13:00
	米山 まり		鍛冶 真理子	山口 数馬		鍛冶 真理子	13:15～14:00 BAILABAILA	鍛冶 真理子	今井 裕	富田 利彦	櫻井 佳名子	中村 亮介	中村 亮介	中村 亮介	※1～2コース使用します。	13:15～14:15 アロマヨガ	14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス)	14:30～15:15 エアロ (初中級)	
14:00	14:15～14:45 ウェープリング		13:45～14:30 背泳ぎ	14:00～14:45 KaQila～カキラ～	14:00～14:30 アウトBODY (有料)	14:15～15:00 マスターズ	14:15～15:00 ステップ (初級)	14:00～14:45 ラテンエアロ	14:00～14:45 ラテンエアロ	14:45～15:30 クロール (初級)	14:15～15:00 ステップ (初中級)	14:45～15:30 クロール (初級)	14:45～15:30 クロール (初級)	14:45～15:30 クロール (初級)	14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス)	14:30～15:15 エアロ (初中級)	14:30～15:30 マスターズ	14:00	
	小原 誠司		鍛冶 真理子	三好 里沙	小原 誠司	橋本 侑季弥	大崎 恵理	鍛冶 真理子	富田 利彦	小原 誠司	14:45～15:30 クロール (初級)	15:15～16:00 エアロ (上級)	15:15～16:00 エアロ (上級)	15:15～16:00 エアロ (上級)	※全コース使用します。	14:30～15:15 エアロ (初中級)	14:30～15:30 マスターズ		
15:00	15:00～16:00 自強術		14:45～15:30 平泳ぎ	15:00～16:00 ヨガ		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)	15:00～16:00 ハワイアンフラ	15:00～16:00 アウトBODY (有料)	15:15～16:00 アウトBODY (有料)	15:15～16:00 アウトBODY (有料)	15:15～16:00 アウトBODY (有料)	15:15～16:00 アウトBODY (有料)	15:00～16:00 子どもスイミング (学童クラス)	15:30～16:30 ピラティス	15:30～16:30 ピラティス	15:00	
	ちひろ		松田 貴茂	ヨガ		鍛冶 真理子	15:45～16:45 演習 翔太	松田 貴茂	カビオレファkyon	松田 貴茂	15:45～16:45 演習 翔太	15:45～16:45 演習 翔太	15:45～16:45 演習 翔太	15:45～16:45 演習 翔太	15:00～16:00 子どもスイミング (学童クラス)	15:30～16:30 ピラティス	15:30～16:30 ピラティス		
16:00			15:45～16:45 子どもスイミング (幼児クラス)	16:15～17:15 キッズダンス (幼児クラス)		15:45～16:45 子どもスイミング (幼児・学童クラス)	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)		15:45～16:45 子どもスイミング (幼児クラス)	16:15～17:00 LES MILLES BODYPUMP	16:00～17:00 LES MILLES BODYPUMP	16:00～17:00 LES MILLES BODYPUMP	16:00～17:00 LES MILLES BODYPUMP	※全コース使用します。	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 UBOUND	16:00	
			※1～2コース使用します。	16:45～17:45 NAO		16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)		16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)		16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	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。	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 UBOUND		
17:00			子どもスイミング (学童クラス)	17:15～18:15 キッズダンス (学童クラス)		子どもスイミング (学童クラス)	卓球サークル	子どもスイミング (学童クラス)		子どもスイミング (学童クラス)	17:15～18:00 LES MILLES BODYATTACK	17:15～18:00 LES MILLES BODYATTACK	17:15～18:00 LES MILLES BODYATTACK	17:15～18:00 LES MILLES BODYATTACK	※1～3コース使用します。	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 UBOUND	17:00	
			※1～3コース使用します。	18:00～18:30 プライベート		18:00～18:30 子どもプライベート		18:00～18:30 子どもプライベート		18:00～18:30 子どもプライベート	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	※1コース使用します。	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 UBOUND		
18:00	18:30～19:15 LES MILLES BODYCOMBAT	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ		18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:00	
			18:30～19:15 パワーヨガ	18:30～19:15 パワーヨガ		18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
19:00	中村 亮介	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	19:00	
	大谷 一也	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 中村 亮介	鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
	19:30～20:15 RMT RITMOS		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
20:00	山田 真由美	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 中村 亮介	鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
	20:30～21:15 LES MILLES BODYATTACK		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
21:00	杉山 慶多		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
	21:30～22:15 LES MILLES BODYPUMP		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
22:00	大谷 一也		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ	19:00～19:30 アウトBODY (有料)	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)	18:30～19:00 アウトBODY (有料)		
			鍛冶 真理子	18:30～19:15 															

水曜日 19:30～20:15
通替わりスケジュール

ダンスエアロ…10/7・10/21・11/4・11/18・12/2・12/16
エアロ (初級) …10/14・10/28・11/11・11/25・12/9・12/23



ビパスポツアカデミー南草津