

6月20日～6月30日 特別プログラムスケジュール

	火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00													9:00
10:00	10:00～10:30 ビギナーエアロ	9:30～10:15 背泳ぎ 青山	LIVE 10:00～10:30 ビギナーエアロ		10:00～10:30 ビギナーエアロ	9:30～10:15 平泳ぎ 青山	10:00～10:30 アロマストレッチ			10:00～10:30 アクアウォーキング			10:00
11:00	和田 10:30～11:10 アクアピクス 太田	10:30～11:10 アクアピクス 太田	犬山 11:00～11:30 ルーシーダットン	10:30～11:30 スイムIM 鍛冶	坂口 11:00～11:30 自彊術 朝倉	10:30～11:00 プライベート	坂口 11:00～11:30 ビギナーステップ	坂口 11:00～12:00 スイム1000 青山	11:00～11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 山口	10:45～11:45 スイム1000 鍛冶	10:30～11:00 ファイアンフラ カビオレファ織川	10:30～11:10 アクアピクス 大岸	11:00
12:00	古橋 12:15～13:15 バタフライ	11:30～12:00 ZUMBA プライベート	古崎		12:00～12:30 UBOUND 大島	11:15～11:55 アクアピクス 坂口	12:00～12:30 コアストレッチ 米山	12:00～12:30 バレットン 荒川	12:00～12:30 バレットン 荒川		11:30～12:00 クラシックバレエ 吉田	12:00～13:00 マスターズ 大谷	12:00
13:00	13:00～13:30 ボールエクササイズ	13:00～13:30 鍛冶	13:00～13:30 ヨガ		LIVE 13:00～13:15 筋膜リリース 畠	13:15～14:15 バタフライ 青山	13:00～13:30 ZUMBA	13:00～13:30 ZUMBA	13:00～13:30 ZUMBA	13:00～17:00	13:00～13:15 LIVE 腹筋祭 畠		13:00
14:00	14:00～14:30 ピラティス	13:30～14:15 クロール初級 青山	14:00～14:30 ビギナーエアロ	13:30～14:30 マスターズ 鍛冶	13:30～14:00 KaQiLa～カキラ～ 三好	14:30～15:15 背泳ぎ 鍛冶	14:00～14:30 ビギナーエアロ	13:30～14:10 アクアピクス 川脇	14:00～14:30 ヨガ 三好		14:00～14:30 ベーシックステップ 小林	14:30～15:30 バタフライ 武田	14:00
15:00	15:00～15:15 ストレッチポール	14:30～15:15 平泳ぎ 鍛冶	15:00～15:30 健美操 小長井		14:30～15:00 ベーシックエアロ 大崎		15:00～15:30 ベーシックエアロ 濱崎	14:30～15:30 スイムIM 青山	15:00～15:30 ベーシックエアロ 濱崎	子どもスイミング	15:00～15:30 ピラティス 中島		15:00
16:00	16:00～16:30 自彊術 朝倉	15:45～17:45 子どもスイミング	15:45～17:45 子どもスイミング	15:45～17:45 子どもスイミング	15:45～17:45 子どもスイミング	15:45～17:45 子どもスイミング	15:45～17:45 子どもスイミング	15:45～17:45 子どもスイミング	15:45～17:45 子どもスイミング	15:30～16:00 ベーシックエアロ 犬山	16:00～16:30 UBOUND 大島		16:00
17:00		※1.2コース使用します。				※1.2コース使用します。		※1.2コース使用します。	※1.2コース使用します。	※1.2コース使用します。	16:30～17:00 LES MILLS BODYJAM 武田	17:00～17:30 ベーシックエアロ 和田	17:00
18:00										17:15～17:45 プライベート			18:00
19:00	19:00～19:30 LES MILLS BODYPUMP 大谷	18:45～19:25 アクアピクス 谷内	18:30～19:00 ダンスエアロ 駒澤	18:45～19:25 アクアピクス 谷内	19:00～19:30 UBOUND 武田		18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 金沢	18:30～19:00 LES MILLS BODYPUMP 大谷	18:30～19:00 LES MILLS BODYPUMP 大谷	18:00～18:30 アクアバーン 湯淺	18:45利用時間終了 19:00閉館		19:00
20:00	LIVE 20:00～20:15 LES MILLS BODYJAM 武田	20:00～21:00 スイム1000 百原	19:30～20:00 ボルドブラ 駒澤	20:00～20:45 スイム750 大谷	20:00～20:30 ZUMBA 木谷	20:00～21:00 4泳法 武田	LIVE 19:30～19:45 GRIT 大谷	20:30～21:00 UBOUND 大島			19:45利用時間終了 20:00閉館		20:00
21:00	21:00～21:30 LES MILLS BODYATTACK 武田		21:00～21:30 和田野		21:00～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 山口						21:45利用時間終了 ⇒ 22:00閉館		21:00



ビバスポーツアカデミー-南草津