

ビバスポーツアカデミー枚方

2025年11・12月

| 月     |       | 火                             |                                                                               | 水                                     |                                                    | 木                                              |                                                    | 金                                     |                                                                               | 土                                       |                                                                                                                               | 日                                                                                                       |                                 |
|-------|-------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|       |       | スタジオ                          | プール<br>1コース2コース                                                               | スタジオ                                  | プール<br>1コース2コース                                    | スタジオ                                           | プール<br>1コース2コース                                    | スタジオ                                  | プール<br>1コース2コース                                                               | スタジオ                                    | プール<br>1コース2コース                                                                                                               | スタジオ                                                                                                    | プール<br>1コース2コース                 |
| 10:00 | 11:00 | 9:30～9:50<br>ベビースイミング         | 保育所プール利用日は<br>9:30から準備します                                                     |                                       |                                                    |                                                |                                                    |                                       |                                                                               |                                         |                                                                                                                               |                                                                                                         | 10:00<br>9:45～10:30<br>ヨガ<br>上田 |
|       |       | 10:00～10:45<br>エアロ(入門)<br>岩崎  |                                                                               | 10:00～11:00<br>ボール<br>コンディショニング<br>名取 | 10:00～10:30<br>はじめてスイム<br>川村                       | 10:00～11:00<br>パワーヨガ<br>名取                     | 10:00～10:30<br>バタフライ基礎<br>川村                       | 10:00～11:00<br>すっきりヨガ<br>とも           | 10:00～10:30<br>アクアウォーキング<br>藤永                                                |                                         | 10:00～10:40<br>週替わりプールレッスン<br>※内容によりレッスン<br>時間は変わります。                                                                         |                                                                                                         |                                 |
|       |       |                               |                                                                               |                                       | 10:40～11:10<br>クロール初級<br>川村                        |                                                | 10:40～11:10<br>スイム500M<br>川村                       |                                       | 10:40～11:10<br>平泳ぎ基礎<br>川村                                                    | 10:30～11:00<br>ベビースイミング                 | 10:45～11:50<br>ベビースイミング<br>幼児スイミング<br>※3コース使用                                                                                 | 10:45～11:45<br>太極舞<br>水上                                                                                |                                 |
|       |       | 11:00～11:45<br>リトモス<br>NORI   | 11:10～11:40<br>クロール呼吸<br>川村                                                   | 11:15～12:00<br>ペリーシェイプ<br>米山          | 11:20～12:05<br>平泳ぎ&バタフライ<br>川村                     | 11:15～12:00<br>エアロ(初級)<br>名取                   | 11:20～11:50<br>背泳ぎ初級<br>岩崎                         | 11:15～11:45<br>ボディバンプ30<br>中村         | 11:20～12:05<br>クロール・背泳ぎ中級<br>川村                                               | 11:15～12:15<br>健美操<br>YUKIE             |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       | 12:00～12:30<br>週替わりレッスン<br>中村 | 11:50～12:20<br>バタフライ<br>川村                                                    |                                       |                                                    |                                                | 12:00～13:00<br>マスターズ<br>佐藤                         | 12:00～12:45<br>リトモス<br>ASAMI          | 12:15～13:05<br>スイム1000M<br>川村                                                 |                                         | 12:00～13:00<br>マスターズ<br>藤原                                                                                                    | 12:00～13:00<br>クラシックバレエ<br>水上                                                                           |                                 |
|       |       | 12:45～13:45<br>自彊術<br>松本      | 12:30～13:30<br>スイム1500M<br>岩崎<br>※3コース使用                                      | 12:15～13:00<br>ZUMBA<br>米山            | 12:15～13:00<br>IM<br>岩崎                            | 12:30～13:30<br>筋膜リリース<br>&ピラティス<br>上田          |                                                    |                                       |                                                                               | 12:30～13:15<br>ボディコンバット30<br>+テック<br>中村 |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       |                               |                                                                               | 13:15～14:15<br>ヨガ<br>ナナ               |                                                    | 13:45～14:45<br>ペルビック<br>ストレッチ<br>上田<br>※タオル必要※ | 13:30～<br>15:00<br>保育園<br>プール利用                    | 14:00～14:30<br>バランスボール<br>名取          | 13:45～14:15<br>アクアエアロ<br>廣田                                                   | 13:30～16:00<br>子どもスイミング                 | 子どもスイミング<br>13:15～18:30<br><br>14:30～16:00<br>(子どもスイミングで<br>全コース使用のため<br>成人会員さんは<br>ご利用頂けません。)<br><br>16:00～17:15<br>(4コース使用) | 13:15～14:00<br>週替わりレッスン                                                                                 |                                 |
|       |       | 14:00～15:00<br>リラックスヨガ<br>松本  | 14:15～<br>15:15<br>保育園<br>プール利用                                               | 14:30～15:00<br>週替わりレッスン               |                                                    |                                                |                                                    | 14:45～15:15<br>ストレッチ<br>廣田            |                                                                               |                                         |                                                                                                                               | 13:00～15:00<br>マスターズ<br>練習コース<br>2・3コース使用<br>(14:30～15:00は<br>2コースのみ使用)<br><br>ファミリー利用可能<br>13:00～17:30 |                                 |
|       |       | 15:25～18:30<br>子ども<br>体育スクール  | 子どもスイミング<br>15:30～18:30<br>※16:25～17:25は<br>3コース使用<br>※17:25～18:30は<br>4コース使用 | 15:25～18:30<br>子ども<br>体育スクール          | 子どもスイミング<br>15:30～18:30<br>※16:25～18:30は<br>3コース使用 | 15:25～18:30<br>子ども<br>体育スクール                   | 子どもスイミング<br>15:30～18:30<br>※16:25～18:30は<br>3コース使用 | 16:35～18:40<br>キッズダンス                 | 子どもスイミング<br>15:30～18:30<br>※16:25～17:25は<br>3コース使用<br>※17:25～18:30は<br>4コース使用 |                                         |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       |                               |                                                                               |                                       |                                                    |                                                |                                                    |                                       |                                                                               | 17:30～18:30<br>ヨガ<br>上田                 |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       |                               |                                                                               |                                       |                                                    |                                                |                                                    |                                       |                                                                               |                                         |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       | 19:30～20:15<br>ZUMBA<br>米山    | 19:30～20:00<br>平泳ぎ<br>藤原                                                      | 19:30～20:00<br>ボディコンバット30<br>岩崎       | 19:30～20:00<br>ヌードルウォーキング<br>上田(千)                 | 19:15～19:45<br>ボディバンプ30<br>SORA                | 19:30～20:00<br>アクアウォーキング<br>上田(千)                  | 19:30～20:30<br>筋膜リリース<br>&ピラティス<br>上田 | 19:30～20:10<br>アクアエアロ<br>とも                                                   | 18:45～19:30<br>ボディバンプ45<br>SORA         |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       | 20:30～21:30<br>ヨガ<br>ナナ       | 20:20～21:05<br>スイム500～1000M<br>藤原                                             | 20:15～20:45<br>STRONG NATION30<br>中村  | 20:15～21:00<br>バタフライ<br>上田(千)                      | 20:00～20:45<br>ボディコンバット45<br>SORA              | 20:15～21:00<br>クロール<br>上田(千)                       |                                       | 20:20～20:50<br>背泳ぎ<br>廣田                                                      |                                         |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       |                               |                                                                               | 21:00～21:30<br>ストレッチボール<br>中村         |                                                    | 21:00～21:45<br>リトモス<br>ASAMI                   |                                                    | 20:45～21:30<br>ZUMBA<br>とも            |                                                                               |                                         |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |
|       |       |                               |                                                                               |                                       |                                                    |                                                |                                                    |                                       |                                                                               |                                         |                                                                                                                               |                                                                                                         |                                 |

《スタジオレッスン予約について》

- WEBまたは電話での事前予約が可能です
- マイページでの予約: 毎月第4日曜日の午前8:00に翌月分の予約受付スタート
- 電話やフロントでの予約: 毎月第4日曜日の午前9時30分に予約受付スタート
- 予約は1ヶ月で最大5枠です。  
(予約されていたレッスンを受講されると、予約可能数が増えるシステムです)

- レッスン開始30分前以降のキャンセルは、ビバへ電話連絡をお願いします
- 事前予約をされていても5分前までにこ来館がない場合  
キャンセル扱いとなります
- フロントでの整理券配布は、事前予約分を抜き残った枚数を  
レッスン開始20分前から配布します  
(例: 事前予約が5名あった場合、整理券の配布は6番からとなります)  
※土曜日以外の一本目のレッスンのみ9:30に整理券配布します。  
※整理券の枚数より多くの希望者がいる場合は抽選となります

※有酸素系プログラムの定員は23名で  
調整系のレッスン(二重枠)の定員は28名です  
(ウェーブリングとバランスボールは25名、ストレッチポールは15名です)

※泳法レッスンは、初心者～上級者の方まで参加して頂けます  
※スイム500～1000Mのレッスンは、全時間どなたでもご参加頂けます  
ご不明な点は、レッスン担当者までご相談下さい

※日曜日・ホリデー営業日の13:00～17:30、1コースを家族優先コースとさせていただきます。  
※レッスン開始時間に遅れると、レッスンにご参加頂けません  
※ホリデー営業日はプールはお休みです。  
スタジオにつきましては、13:30以降のレッスンは休みとなります。