

ビバスポーツアカデミー枚方

2026年4～6月

月	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール 1コース 2コース	スタジオ	プール 1コース 2コース	スタジオ	プール 1コース 2コース	スタジオ	プール 1コース 2コース	スタジオ	プール 1コース 2コース	スタジオ	プール 1コース 2コース
10:00	9:30~9:50 ベビースイミング	保育所プール利用日は 9:30から準備します										
11:00	10:00~10:45 エアロ(入門) 岩崎	9:45~10:50 ベビースイミング ・ 保育園プール	10:00~11:00 ボール コンディショニング 名取	10:00~10:30 はじめてスイム 川村	10:00~11:00 パワーヨガ 名取	(5月から) 9:45~11:00 保育園 プール利用	10:00~11:00 すっきりヨガ とも	10:00~10:30 アクアウォーキング 藤永	10:40~11:10 パタフライ基礎 川村	10:00~10:40 週替わりプールレッスン ※内容によりレッスン 時間は変わります。	9:45~10:30 ヨガ 上田	9:30~12:55 子どもスイミング ※2コース使用
12:00	11:00~11:45 トモス NORI	11:10~11:40 クロール初級 川村	11:15~12:00 ベリーシェイブ 米山	10:40~11:10 背泳ぎ 川村	11:15~12:00 エアロ(初級) 名取	11:10~11:40 スイム500M 川村	11:15~11:45 ボディバンプ30 中村	11:20~12:05 クロール 川村	11:30~11:00 ベビースイミング	10:45~11:50 ベビースイミング 幼児スイミング ※3コース使用	10:45~11:45 太極舞 水上	
13:00	12:00~12:30 ストレッチポール 中村	11:50~12:20 平泳ぎ基礎 川村	12:15~13:00 ZUMBA 米山	12:15~13:00 IM 岩崎	12:30~13:30 筋膜リリース &ピラティス 上田	11:45~12:15 背泳ぎ初級 廣田	12:00~12:45 トモス ASAMI	12:15~13:05 スイム1000M 川村	11:15~12:15 健美操 YUKIE	12:00~13:00 マスターズ 藤原	12:00~13:00 クラシックバレエ 水上	
14:00	12:45~13:45 自衛術 松本	12:30~13:30 スイム1500M 岩崎 ※3コース使用	13:15~14:15 ヨガ ナナ		13:45~14:45 ベルビック ストレッチ 上田 ※タオル必要※	12:20~13:20 マスターズ 佐藤	13:00~13:45 ウェープリング ASAMI	13:45~14:15 アクアエアロ 廣田	12:30~13:15 ボディコンバット30 +テック 中村		13:15~14:00 週替わりレッスン	
15:00	14:00~15:00 リラックスヨガ 松本	14:15~ 15:15 保育園 プール利用	14:30~15:00 週替わりレッスン				14:00~14:30 バランスボール 名取	14:45~15:15 ストレッチ 廣田				
16:00									13:30~16:00 子どもスイミング	子どもスイミング 13:15~18:30		
17:00	15:25~18:30 子ども 体育スクール	子どもスイミング 15:15~18:30 ※16:25~17:25は 3コース使用 ※17:25~18:30は 4コース使用	15:25~18:30 子ども 体育スクール	子どもスイミング 15:15~18:30 ※16:25~18:30は 3コース使用	15:25~18:30 子ども 体育スクール	子どもスイミング 15:15~18:30 ※16:25~18:30は 3コース使用	16:35~18:40 キッズダンス	子どもスイミング 15:15~18:30 ※16:25~17:25は 3コース使用 ※17:25~18:30は 4コース使用		14:30~16:00 (子どもスイミングで 全コース使用のため 成人会員さんは ご利用頂けません。)		13:00~15:00 マスターズ 練習コース 2・3コース使用 (14:30~15:00は 2コースのみ使用) ファミリー利用可能 13:00~17:30
18:00										16:00~17:15 (4コース使用)		
19:00												
20:00	19:30~20:15 ZUMBA 米山	19:30~20:00 パタフライ 藤原	19:30~20:00 ボディコンバット30 岩崎	19:30~20:00 ヌードルウォーキング 上田(千)	19:15~19:45 身体調整ストレッチ 佐藤	19:30~20:00 アクアウォーキング 上田(千)	19:30~20:30 筋膜リリース &ピラティス 上田	19:30~20:10 アクアエアロ とも	18:45~19:30 エアロ(初級) 井上			
21:00	20:30~21:30 ヨガ ナナ	20:20~21:05 スイム500~1000M 藤原	20:15~20:45 STRONG NATION30 中村	20:10~20:55 背泳ぎ 上田(千)	20:00~20:45 ボディコンバット45 岩崎	20:10~20:55 クロール 上田(千)	20:45~21:30 ZUMBA とも	20:20~20:50 平泳ぎ 藤原				
22:00			21:00~21:45 ボディバンプ45 中村		21:00~21:45 トモス ASAMI							

休館日

毎月第1・3日曜日は
初心者向けの
内容で行います!

🌱は初めての方、中高年の方にも安心してご参加いただけます
👣はシューズ不要のレッスンです

《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分前までにこま館がない場合
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
(ウェープ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。