

ビバスポーツアカデミー枚方

2026年10～12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				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	9:45～11:00 保育園 プール利用	【奇数週】 10:00～11:00 ずっぴりヨガ 【偶数週】 10:00～11:00 ZUMBA とも	10:00～10:30 アクアウォーキング 藤永		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	
12:00	11:00～11:45 リトモス NORI	11:10～11:40 クロール初級 川村	11:15～12:00 ベリシェイプ 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 松井	10:40～11:10 バタフライ基礎 川村	10:30～11:00 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 ストレッチボール 廣田	11:50～12:20 平泳ぎ基礎 川村	12:15～13:00 ZUMBA 米山	11:20～12:05 平泳ぎ&バタフライ 川村	11:45～12:15 背泳ぎ初級 廣田	12:20～13:20 マスターズ 川畑	12:00～12:45 リトモス ASAMI	11:20～12:05 クロール 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 自彊術 松本	12:30～13:30 スイム1500M 岩崎 ※3コース使用			12:30～13:30 筋膜リリース &ピラティス 上田		13:00～13:45 セルフボディケア ASAMI		12:30～13:15 ボディコンバット30 +テック 松井			
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	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※		14:00～14:30 バランスボール 名取	13:45～14:15 アクアエアロ 廣田			13:15～14:00 週替わりレッスン	
16:00			14:30～15:00 背骨コンディショニング 川畑				14:45～15:15 ストレッチ 廣田		13:30～16:00 子どもスイミング	子どもスイミング 13:15～18:30 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。)		
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		16:00～17:15 (4コース使用)		
18:00									17:30～18:30 ヨガ 上田			
19:00												
20:00	19:30～20:15 ZUMBA 米山	19:30～20:00 背泳ぎ 藤原	19:30～20:00 ボディコンバット30 岩崎	19:30～20:00 スヌードルウォーキング 上田(千)	19:15～19:45 ストレッチ 松井	19:30～20:00 アクアウォーキング 川畑	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) 廣田			
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 平泳ぎ 上田(千)	20:00～20:45 ボディコンバット45 松井	20:10～20:55 クロール 川畑	20:45～21:30 ZUMBA とも	20:20～20:50 バタフライ 藤原				
22:00			21:00～21:45 ボディバンプ45 中村		21:00～21:45 リトモス ASAMI							

＜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	・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
・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	・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
・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	・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)
・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)	※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、ストレッチボールは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。