

2021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	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
		9:30～10:15				9:30～10:15				9:30～10:30			
	9:45～10:15	背泳ぎ 青山				平泳ぎ 青山				子どもスイミング (幼児クラス)			
10:00	出口		10:00～10:45	10:00～10:30	10:00～11:00		10:00～10:45	10:00～11:00	10:00～11:00	子どもスイミング (学童クラス)			10:00
	10:30～11:15	10:30～11:10	ステップ(初級) 伊庭	アクアウォーキング 杉山	自強術 朝倉	10:30～11:10	エアロ(初級) 桐村	スイムIM 青山	ウェープリング 湯井	※1～2コース使用します。 10:30～11:30			
11:00	エアロ(初中級) 和田	アクアピクス 太田	11:00～11:45	ドリルIM 鍛冶	11:15～12:15		11:00～11:45			子どもスイミング (学童クラス)	11:00～11:45	11:00～11:30	11:00
	11:30～12:15	11:30～12:00	アロマストレッチ 古嶺		11:30～12:00	11:30～12:00	ステップ(初中級) 桐村	11:15～11:45	11:15～12:00	※1～3コース使用します。 11:30～11:30	BAILABAILA 山田	ショートアクア 武田	
	ZUMBA 古橋	プライベート	12:00～12:45	12:00～12:30	リラクゼーションヨガ 朝倉		12:00～12:45	12:00～13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 山口			11:45～12:30	12:00
12:00		12:15～13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 山口	クロール中級 鍛冶・杉山		12:15～13:15	12:00～12:45	12:00～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:00～12:45	クロール中級 武田	12:00
	12:30～13:15	クロール初級 鍛冶			12:30～13:00	12:15～13:15	BODYPUMP 新井	スイム1000 青山	エアロ(初級) 東		MEGADANZ 山本		
13:00	ピラティス 今井		13:00～14:00	13:00～14:00	13:15～14:00	13:00～14:15	13:00～13:45		13:15～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00
	13:30～14:15	13:15～14:15	ヨガストレッチ 松本	マスターズ 松居	BAILABAILA 山田	13:30～14:15	ZUMBA 米山	13:30～14:10	ZUMBA 東	子どもスイミング (幼児クラス)	アロマヨガ 小林	マスターズ 松居	
	ボールエクササイズ 米山	バタフライ 青山・新井				クロール初級 青山		14:00～15:00		※1～2コース使用します。 14:00～15:00			14:00
14:00		14:30～15:15	14:15～15:00	14:15～15:15	14:15～15:00	14:30～15:15	14:00～15:00	14:30～15:15	14:15～15:15	子どもスイミング (幼児・学童クラス)	14:15～15:00	ステップ(初中級) 小林	
	UBOUND 杉山	平泳ぎ 鍛冶	エアロ(初級) 瀧美	スイムIM 鍛冶	ステップ(初級) 大崎	14:30～15:15	ヨガ 秋山	14:30～15:15	ヨガ 三好	※1～3コース使用します。 14:30～15:15			15:00
15:00		15:30～16:45		15:30～16:45	15:15～16:00	15:30～16:45	15:15～16:00	15:30～16:45	15:30～16:15	15:00～17:00	15:15～16:15	スイム1000 新井	15:00
	15:30～16:30	子どもスイミング (幼児クラス)		子どもスイミング (幼児クラス)	エアロ(中上級) 吉田	子どもスイミング (幼児クラス)	ピラティス 秋山	子どもスイミング (幼児クラス)	エアロ(上級) 濱崎	子どもスイミング (学童クラス)	ピラティス 中島		
16:00	自強術 朝倉	子どもスイミング (学童クラス)	16:45～18:00	16:45～18:00	16:15～18:00	16:45～18:00	16:45～18:00	16:45～18:00	16:45～18:00	※1～3コース使用します。 16:45～18:00	UBOUND 武田		16:00
		※1.2コース使用します。 16:45～18:00			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)	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)			17:00
17:00		子どもスイミング (学童クラス)	17:00～18:00	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)	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)	17:15～17:45		17:00
		※1～3コース使用します。 17:00～18:00	キッズダンス NAO	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)		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)	子どもスイミング (学童クラス)	プライベート	17:30～18:15	17:00
18:00												17:30～18:15	18:00
	18:30～19:15		18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15				
19:00	ZUMBA 東		ダンスエアロ 駒澤	18:45～19:25	UBOUND 杉山	18:45～19:25	18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15				19:00
			アクアピクス 谷内				BODYCOMBAT 新井	BODYCOMBAT 新井	BODYPUMP 新井				
20:00	UBOUND 武田		19:30～20:15	19:45～20:30	19:30～20:15	19:45～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15				20:00
			パワーヨガ 駒澤	クロール初級 土江	BODYPUMP 大谷	アクアバーン 杉山	BODYATTACK 杉山	BODYATTACK 杉山	BODYATTACK 杉山				
21:00	20:30～21:15	20:30～21:30	20:30～21:15	20:45～21:30	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	19:45利用時間終了 20:00閉館			21:00
	LES MILLS BODYCOMBAT 新井	4泳法 武田・川崎	LES MILLS BODYATTACK 武田	スイム750 川崎	BODYBALANCE 廣田		ZUMBA 木谷	ZUMBA 木谷	ZUMBA 木谷				
22:00	21:30～22:15		21:30～22:15		21:30～22:15		21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15				22:00
	LES MILLS BODYPUMP 大谷		LES MILLS BODYJAM 武田		LES MILLS BODYCOMBAT 山口		UBOUND 松浦	UBOUND 松浦	UBOUND 松浦				
22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館													
 ヒバスポーツアカデミー南草津													