2023年2月～3月　プログラムスケジュール

火

スタジオ	ジム	プール
9:45～10:15 ストレッチ 出口	10:30～10:45 コアトレーニング 出口	9:30～10:15 平泳ぎ 青山
10:30～11:15 エアロ（初中級） 和田		10:30～11:10 アクアビクス 太田
11:30～12:30 ヨガ Lina		11:30～12:00 プライベート
12:45～13:30 ボールエクササイズ 米山		12:15～13:00 クロール中級 鍛治
13:45～14:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山	14:00～14:15 TRX - TRAINING - 新井	13:15～14:15 バタフライ 青山
14:30～15:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 寄本		14:30～15:15 背泳ぎ 鍛治
15:30～16:30 自彊術 朝倉		15:30～15:45 スイミング準備
		15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00～18:00 ダンス教室 ～瀬田～ 廣田		16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。
		18:00～18:30 プライベート
18:30～19:15 ZUMBA とも		18:45～20:30 子どもスイミング（瀬田育成クラス） ※3～4コース使用します。
19:30～20:15 LesMills BODYCOMBAT 福永	19:45～20:00 H.I.I.T. 松野	
20:30～21:15 LesMills BODYATTACK 杉山		21:00～22:00 スイム1000 川崎
21:30～22:15 LesMills BODYPUMP 大谷		

水

スタジオ	ジム	プール
		9:30～10:00 アクアウォーキング 松野
10:00～10:45 エアロ（初級） 伊庭	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 松野	10:15～11:15 IM 鍛治
11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎		11:30～12:15 クロール初級 鍛治
12:00～12:45 LesMills BODYPUMP 新井		12:30～13:00 プライベート
13:00～13:45 LesMills BODYCOMBAT 山口	13:15～13:30 リズムトレーニング 出口	13:15～14:15 マスターズ 松野
14:00～14:45 KaQiLa～カキラ～ 三好		14:30～15:15 IM 鍛治
15:00～16:00 骨盤調整ヨガ 三好		15:30～15:45 スイミング準備
		15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
17:00～18:00 キッズダンス NAO		16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
18:30～19:15 ダンスエアロ 駒澤		18:45～19:25 アクアビクス 谷内
19:30～20:15 パワーヨガ 駒澤	19:30～19:45 コアトレーニング 新井	
20:30～21:15 UBOUND RADICAL FITNESS 善利		20:30～21:30 4泳法 川崎
21:30～22:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 山本		

木

スタジオ	ジム	プール
		9:30～10:15 背泳ぎ 青山
10:00～11:00 自彊術 朝倉		10:30～11:10 アクアビクス 犬井
11:15～12:15 リラックスヨガ 朝倉	11:15～11:30 TRX - TRAINING - 廣田	11:30～12:00 プライベート
12:30～13:00 LesMills BODYATTACK 武田		12:15～13:15 バタフライ 鍛治
13:15～14:00 BAILABAILA 山田		13:30～14:15 クロール初級 青山
14:15～15:00 ステップ（初級） 大崎	14:15～14:30 ストレッチ 出口	14:30～15:15 平泳ぎ 鍛治
15:15～16:00 エアロ（中上級） 吉田		15:30～15:45 スイミング準備
16:15～18:00 卓球サークル		15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
		16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※1～2コース使用します。
		18:00～18:30 プライベート
18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山		18:45～20:30 子どもスイミング（瀬田育成クラス） ※3～4コース使用します。
19:30～20:15 RMX RITMOS 山田	19:30～20:30 下半身引きしめ 女性限定プログラム ※有料申込制 善利	
20:30～21:15 LesMills BODYBALANCE 小西		
21:30～22:15 LesMills BODYCOMBAT 山口		

金

スタジオ	ジム	プール
10:00～10:45 ステップ（初中級） 桐村	11:30～11:45 ストレッチ 廣田	10:00～11:00 IM 青山
11:00～11:45 エアロ（中上級） 桐村		11:15～11:45 アクアウォーキング 出口
12:00～12:45 ピラティス 今井		12:00～13:00 スイム1000 青山
13:00～13:45 ZUMBA 米山	13:30～13:45 コアトレーニング 杉山	13:30～14:10 アクアビクス 川脇
14:00～14:45 LesMills BODYBALANCE 廣田		14:30～15:15 IM 青山
15:00～16:00 リラックスヨガ 秋山		15:30～15:45 スイミング準備
		15:45～16:45 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
		16:45～17:45 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
18:30～19:15 LesMills BODYCOMBAT 新井		
19:30～20:15 LesMills BODYPUMP 福田	20:00～20:15 TRX - TRAINING - 松野	19:30～20:15 クロール初級 松居
20:30～21:15 LesMills BODYJAM 武田		
21:30～22:15 リラックスヨガ 近藤		

土

スタジオ	ジム	プール
		9:15～9:30 スイミング準備
10:00～11:00 ウェーブリング 溝井		9:30～10:30 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
11:15～12:00 LesMills BODYCOMBAT 山口	11:30～11:45 TRX - TRAINING - 新井	10:30～11:30 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
12:15～13:00 エアロ（初級） 東		12:45～13:00 スイミング準備
13:15～14:00 ZUMBA 東		13:00～14:00 子どもスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
14:15～15:15 ヨガ 三好		14:00～15:00 子どもスイミング（幼児・学童クラス） ※全コース使用します。
15:30～16:15 ステップ（初中級） 濱崎		15:00～16:00 子どもスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
16:30～17:15 エアロ（上級） 濱崎		16:00～17:00 子どもスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。
17:30～18:15 LesMills BODYATTACK 善利		
18:30～19:15 LesMills BODYPUMP 小西		19:00～20:00 瀬田プレ育成 ※4コース使用します。

19:45利用時間終了
20:00閉館

日

スタジオ	ジム	プール
	2月 RMX RITMOS 3月 BAILABAILA	
11:00～11:45 月替わりレッスン 山田		11:00～11:30 アクアウォーキング 進藤
	12:00～12:15 TRX - TRAINING - 武田	11:45～12:45 マスターズ 松居
12:00～12:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 山本		
13:00～14:00 アロマヨガ 小林		13:00～13:45 クロール中級 菊池
14:15～15:00 エアロ（初中級） 渥美		
15:15～16:15 ピラティス 渥美		15:00～16:00 スイム1000 松居
16:30～17:15 UBOUND RADICAL FITNESS 武田		16:30～17:45 瀬田マスターズ練習コース ※3～4コース使用します。
17:30～18:15 エアロ（中上級） 和田		

18:45利用時間終了
19:00閉館

ビバスポーツアカデミー南草津

22:45利用時間終了　⇒　23:00閉館