2023年10月～12月　プログラムスケジュール

火

時間	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	9:30～10:00 ストレッチ		
10:00	出口 亜矢	10:15～10:30 コアトレーニング 出口 亜矢	10:00～10:40 アクアビクス 太田 順子
	10:15～11:00 エアロ（初中級） 和田 保美		
11:00			11:00～11:45 背泳ぎ 鍛治 真理子
	11:15～12:15 ヨガ Lina		
12:00			12:00～12:30 プライベート 鍛治 真理子
	12:30～13:15 ポールエクササイズ 米山 まり		
13:00			12:45～13:30 バタフライ 新井 涼太
	13:30～14:15 ZUMBA 武田 功輝		
14:00			13:45～14:30 クロール（入門） 鍛治 真理子
	14:30～15:15 MEGADANZ 寄本 あすか		
15:00			14:45～15:30 平泳ぎ 鍛治 真理子
	15:30～16:30 自彊術 朝倉		
16:00			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			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			18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
	18:30～19:15 LesMills BODYCOMBAT 新井 涼太		
19:00		19:30～19:45 TRX - TRAINING - 松岡 水咲	
	19:30～20:15 RITMOS 山田 真由美		
20:00			
	20:30～21:15 LesMills BODYATTACK 善利 優希		
21:00			
	21:30～22:15 LesMills BODYPUMP 大谷 一也		
22:00			

水

時間	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	10:00～10:45 エアロ（初級） 伊庭		10:00～10:30 アクアウォーキング 小原 誠司
10:00			10:45～11:30 クロール（初級） 鍛治 真理子
	11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎	11:30～11:45 TRX - TRAINING - 山口 敦馬	
11:00			11:45～12:15 プライベート 鍛治 真理子
	12:00～12:45 LesMills BODYPUMP 新井 涼太		
12:00			12:30～13:30 マスターズ 善利 優希
	13:00～13:45 LesMills BODYCOMBAT 山口 敦馬	13:15～13:30 コアトレーニング 杉山 慶多	
13:00			13:45～14:45 IM 鍛治 真理子
	14:00～14:45 KaQiLa～カキラ～ 三好 里沙		
14:00			
	15:00～16:00 骨盤調整ヨガ 三好 里沙		15:00～15:30 プライベート 鍛治 真理子
15:00			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。
16:00			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。
	17:00～18:00 キッズダンス NAO		
17:00			
18:00			
	18:30～19:15 ダンスエアロ 駒澤 悟		18:45～19:25 アクアビクス 叶夢
19:00		19:30～19:45 コアトレーニング 新井 涼太	
	19:30～20:15 パワーヨガ 駒澤 悟		
20:00			
	20:30～21:15 UBOUND 善利 優希		20:30～21:30 4泳法 名倉・武田
21:00			
	21:30～22:15 MEGADANZ 山本 優人		
22:00			

木

時間	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	10:00～11:00 自彊術 朝倉		
10:00		11:15～11:30 ストレッチ 小原 誠司	
	11:15～12:15 リラックスヨガ 朝倉		
11:00			
	12:30～13:00 LesMills BODYATTACK 武田 功輝		
12:00			
	13:15～14:00 BAILABAILA 山田 真由美	13:45～14:00 TRX - TRAINING - 新井・小原	
13:00			
	14:15～15:00 ステップ（初級） 大崎 恵理		
14:00			
	15:15～16:00 エアロ（初中級） 吉田 稔		
15:00			
	16:15～18:00 卓球サークル		
16:00			
17:00			
18:00			
	18:30～19:15 ZUMBA 東條 聡美		
19:00			
	19:30～20:15 LesMills BODYPUMP 新井 涼太		
20:00			
	20:30～21:15 LesMills BODYATTACK 杉山 慶多		
21:00			
	21:30～22:15 LesMills BODYCOMBAT 山口 敦馬		
22:00			

金

時間	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	10:00～10:45 ZUMBA 米山 まり		10:00～10:40 アクアビクス 犬井 紀子
10:00		11:00～11:15 ゆるヨガ 善利 優希	
	11:00～11:45 ステップ（初中級） 桐村 彩太		11:00～11:45 平泳ぎ 青山 麻由美
11:00			
	12:00～12:45 エアロ（中上級） 桐村 彩太	12:30～12:45 リズムトレーニング 出口 亜矢	12:00～12:30 プライベート 鍛治 真理子
12:00			
	13:00～14:00 ピラティス 今井 縮		12:45～13:30 クロール（中級） 鍛治 真理子
13:00			
	14:15～14:45 UBOUND 武田 功輝		13:45～14:30 バタフライ 青山 麻由美
14:00			
	15:00～16:00 ハワイアンフラ カピオフレアkyon		14:45～15:30 背泳ぎ 鍛治 真理子
15:00			
			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。
16:00			
17:00			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			18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
	18:30～19:15 UBOUND 善利 優希		
19:00		19:30～19:45 TRX - TRAINING - 武田・杉山	
	19:30～20:15 LesMills BODYCOMBAT hiro-c		
20:00			
	20:30～21:15 LesMills BODYJAM 武田 功輝		
21:00			
	21:30～22:15 リラックスヨガ 近藤 清美		
22:00			

土

時間	スタジオ	ジム	プール
9:00			9:15～9:30 スイミング準備
			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。
10:00	10:00～11:00 ウェーブリング 溝井		
			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。
11:00		11:30～11:45 TRX - TRAINING - 新井 涼太	
	11:15～12:00 LesMills BODYCOMBAT 山口 敦馬		
12:00			12:45～13:00 スイミング準備
	12:15～13:00 エアロ（初級） 東 音緒		
13:00	13:15～14:00 ZUMBA 東 音緒		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。
14:00			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。
	14:15～15:15 ヨガ 三好 里沙		
15:00			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。
	15:30～16:15 ステップ（初中級） 濱崎 翔太		
16:00			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。
	16:30～17:15 エアロ（上級） 濱崎 翔太		
17:00			
	17:30～18:15 LesMills BODYATTACK 武田 功輝		
18:00			
	18:30～19:15 LesMills BODYPUMP 新井 涼太		
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日

時間	スタジオ	ジム	プール
9:00			
10:00			
	11:00～11:45 BAILABAILA 山田 真由美		11:00～11:30 アクアウォーキング 善利 優希
11:00			
		12:00～12:15 ストレッチ 杉山 慶多	11:45～12:45 マスターズ 松居 昂希
12:00	12:00～12:45 MEGADANZ 山本 優人		
13:00	13:00～14:00 アロマヨガ 小林 勤		13:00～13:30 スイム中級 杉山 慶多
14:00			
	14:15～15:00 エアロ（初中級） 渥美 裕規		
15:00			15:00～16:00 スイム1000 松居 昂希
	15:15～16:15 ピラティス 渥美 裕規		
16:00			
	16:30～17:15 UBOUND 杉山 慶多		
17:00			
	17:30～18:15 LesMills BODYBALANCE 善利 優希		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

22:45利用時間終了　⇒　23:00閉館

19:45利用時間終了
20:00閉館

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