2024年10月～12月　プログラムスケジュール

火

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 ストレッチ 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	12:00～12:15 TRX - TRAINING - 山口 数馬	11:00～11:45 平泳ぎ 鍛治 真理子
11:15～12:15 ヨガ Lina	13:30～13:45 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
12:30～13:15 ボールエクササイズ 米山 まり		12:45～13:30 クロール（入門） 小原 誠司
13:30～14:15 ZUMBA 米山 まり		13:45～14:30 バタフライ 鍛治 真理子
14:30～15:15 MEGADANZ 寄本 あすか		14:45～15:30 背泳ぎ 鍛治 真理子
15:30～16:30 自彊術 ちひろ		15:45～16:45 びばっこスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
16:45～18:15 卓球サークル		16:45～17:45 びばっこスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。
18:30～19:15 LesMILLS BODYCOMBAT KATSUTO	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 松岡 水咲	18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
19:30～20:15 RITMOS 山田 真由美		
20:30～21:15 ボルドブラ 山田 真由美		20:30～21:30 スイム1200 名倉 立貴
21:30～22:15 LesMILLS BODYPUMP 大谷 一也		

水

スタジオ	ジム	プール
10:00～10:45 エアロ（初級） 伊庭	10:30～10:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	10:00～10:30 アクアウォーキング 鍛治 真理子
11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎	13:00～13:15 ストレッチ 小原 誠司	10:45～11:30 クロール（初級） 小原 誠司
12:00～12:45 LesMILLS BODYPUMP KATSUTO	20:00～20:15 コアトレーニング 松岡 水咲	11:45～12:15 プライベート 鍛治 真理子
13:00～13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		12:30～13:30 マスターズ 大谷 一也
14:00～14:45 KaQiLa～カキラ～ 三好 里沙		13:45～14:45 IM 鍛治 真理子
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
16:15～17:15 キッズダンス NAO		15:45～16:45 びばっこスイミング（幼児・学童クラス） ※1～3コース使用します。
17:15～18:15 キッズダンス NAO		16:45～17:45 びばっこスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
18:30～19:15 パワーヨガ 駒澤 悟		18:45～19:25 アクアビクス 叶夢
19:30～20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟		20:30～21:30 4泳法 名倉 立貴
20:30～20:15 エアロ（初中級） 駒澤 悟		
21:30～22:15 UBOUND 杉山 慶多		

木

スタジオ	ジム	プール
10:00～11:00 リラックスヨガ 鳥羽	10:45～11:00 コアトレーニング 山口 数馬	10:00～10:40 アクアビクス 犬井 紀子
11:15～12:15 自彊術 河合 富美子	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	11:00～11:45 バタフライ 松田・鍛治
12:30～13:00 LesMILLS BODYATTACK 武田 功輝		12:00～12:30 プライベート 鍛治 真理子
13:15～14:00 BAILABAILA 山田 真由美		12:45～13:30 クロール（中級） 杉山 慶多
14:15～15:00 ステップ（初級） 山田 真由美		13:45～14:30 背泳ぎ 松田・鍛治
15:15～16:00 エアロ（初中級） 濱崎 翔太		14:45～15:30 平泳ぎ 鍛治・松田
17:00～18:00 キッズバレエ		15:45～16:45 びばっこスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
18:30～19:15 ZUMBA 東條 聡美		16:45～17:45 びばっこスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。
19:30～20:15 LesMILLS BODYPUMP 大谷 一也		18:00～18:30 プライベート 鍛治 真理子
20:30～21:15 LesMILLS BODYATTACK 杉山 慶多		
21:30～22:15 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		

金

スタジオ	ジム	プール
10:00～10:45 太極拳 鵜木 香代子	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 小原 誠司	10:00～10:30 アクアウォーキング 小原 誠司
11:00～11:45 LesMILLS DANCE SHOTARO		10:45～11:45 IM 松田・青山
12:00～12:30 アロマストレッチ 小原 誠司		12:00～12:30 スイム500 松田・青山
12:45～13:45 ピラティス 今井 緒		12:45～13:15 ショートアクア 富田 利彦
14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦		13:30～14:15 クロール（初級） 杉山・青山
15:00～16:00 ハワイアンフラ カピオレフアkyon		14:30～15:30 スイム1000 松田・青山
18:30～19:15 UBOUND 杉山 慶多		15:45～16:45 びばっこスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
19:30～20:15 LesMILLS BODYCOMBAT hiro-c	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	16:45～17:45 びばっこスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
20:30～21:15 月替わりレッスン 武田 功輝	10・12月 LesMILLS BODYJAM 11月 ZUMBA	17:45～18:45 びばっこスイミング（学童クラス） ※1～2コース使用します。
21:30～22:15 リラックスヨガ 近藤 清美		19:30～20:15 クロール（初級） 山本 将矢

土

スタジオ	ジム	プール
10:15～11:00 エアロ（初級） 勝美 梨沙		9:15～9:30 スイミング準備
11:15～12:00 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		9:30～10:30 びばっこスイミング（幼児・学童クラス） ※1～3コース使用します。
12:15～13:00 ZUMBA 木谷		10:30～11:30 びばっこスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
13:15～14:00 ステップ（初中級） 濱崎 翔太		11:30～12:30 びばっこスイミング（学童クラス） ※1～2コース使用します。
14:15～15:15 ヨガ 三好 里沙		12:45～13:00 スイミング準備
15:30～16:15 エアロ（上級） 濱崎 翔太		13:00～14:00 びばっこスイミング（幼児クラス） ※1～2コース使用します。
16:30～17:15 LesMILLS BODYJAM SHOTARO		14:00～15:00 びばっこスイミング（幼児・学童クラス） ※全コース使用します。
17:30～18:15 LesMILLS BODYATTACK SHOTARO		15:00～16:00 びばっこスイミング（学童クラス） ※全コース使用します。
18:30～19:15 LesMILLS BODYPUMP 大谷 一也		16:00～17:00 びばっこスイミング（学童クラス） ※1～3コース使用します。

日

スタジオ	ジム	プール
11:00～11:45 RITMOS 山田 真由美	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬	11:00～11:30 アクアウォーキング 小原 誠司
12:00～13:00 クラシックバレエ 吉田 まい		11:45～12:15 スイム中級 杉山 慶多
13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勤		12:30～13:30 マスターズ 堀井 裕登
14:30～15:15 エアロ（初中級） 渥美 裕規		14:30～15:30 スイム1000 堀井 裕登
15:30～16:30 ピラティス 渥美 裕規		
16:45～17:30 UBOUND 杉山 慶多		

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