

2026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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
9:00																			9:00
		9:30～10:00 アロマストレッチ													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・学童クラス) ※1～3コース使用します。				
10:00	小原 誠司 10:15～11:00 エアロ (初・中級) 和田 保美	10:15～10:30 コアトレーニング 小原 誠司	10:00～10:40 アクアピクス 太田 順子	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 橋本 侑季弥	10:00～11:00 リラククスヨガ 鳥羽	10:00～10:30 アクアピクス 犬井 紀子	10:00～10:45 太極拳 齋木 香代子	10:00～10:30 アクアウォーキング 小原 誠司	10:00～10:45 エアロ (初級) 勝見 梨沙	10:00～10:30 OUTBODY (有料) 山口 数馬	10:00～10:45 エアロ (初級) 山口 数馬	10:00～10:30 OUTBODY (有料) 山口 数馬	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。				10:00
11:00	11:15～12:00 やさしいヨガ Lina	11:30～11:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	11:00～11:45 バタフライ 松田 貴茂	11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎	11:30～12:00 OUTBODY (有料) 山口 数馬	IM 鍛冶 真理子	11:15～12:15 自強術 河合 富美子	11:00～11:45 クロール (中級) 松田 貴茂	11:00～11:45 RMT RITMOS 山田 真由美	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 富 ルリヤ	10:45～11:45 IM 松田 貴茂	11:00～11:45 BODYCOMBAT 山口 数馬	11:00～11:45 BODYCOMBAT 山口 数馬	11:30～12:30 子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コース使用します。	11:00～11:30 OUTBODY (有料) 山口 数馬	11:00～11:30 アクアウォーキング 橋本 侑季弥			11:00
12:00	12:15～13:00 ボールエクササイズ 米山 まり	12:30～13:00 OUTBODY (有料) 山口 数馬	12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00～12:45 BODYPUMP 大谷 一也		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:30～13:00 BODYATTACK 杉山 慶多	12:00～12:45 スイム700 松田 貴茂	12:00～12:30 UBOUND 杉山 慶多		12:00～12:45 スイム700 松田 貴茂	12:00～12:45 ZUMBA 木谷	12:45～13:00 TRX - TRAINING - 青木 陸	12:45～13:00 クラシックバレエ 吉田 まい	12:00～13:00 子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コース使用します。	12:00～13:00 ストレッチ 山口 数馬	11:45～12:15 スイム中級 上田 空		12:00
13:00	13:15～14:00 ZUMBA 米山 まり		12:45～13:30 クロール (中級) 鍛冶 真理子	13:00～13:45 BODYCOMBAT 山口 数馬		12:45～13:30 クロール (初級) 鍛冶 真理子	13:15～14:00 RAILABAILA 山田 真由美	12:45～13:30 バタフライ 鍛冶 真理子	12:45～13:45 ピラティス 今井 裕		13:00～13:40 アクアピクス 富田 利彦	13:00～14:00 ヨガ 櫻井 佳名子	13:00～13:30 OUTBODY (有料) 中村 亮介	13:00～14:00 子どもスイミング (幼児クラス) ※1～3コース使用します。	13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勲				13:00
14:00	14:15～14:45 ウェープリング 小原 誠司		13:45～14:30 背泳ぎ 鍛冶 真理子	14:00～14:45 KaQILA～カキラー 三好 里沙	14:00～14:30 OUTBODY (有料) 小原 誠司	13:45～14:45 マスターズ 橋本 侑季弥	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦		14:45～15:30 クロール (初級) 小原 誠司	14:15～15:00 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太	14:45～15:30 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※全コース使用します。	14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※全コース使用します。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規		14:30～15:30 マスターズ 上田 空		14:00
15:00	15:00～16:00 自強術 ちひろ		14:45～15:30 平泳ぎ 松田 貴茂	15:00～16:00 ヨガ 三好 里沙		15:00～15:30 プライベート 鍛冶 真理子	15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレフアkyon		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。	15:15～16:00 エアロ (上級) 濱崎 翔太	15:45～16:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2コース使用します。	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2コース使用します。	15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規				15:00
16:00			子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コース使用します。	16:15～17:15 キッズダンス (幼児クラス) NAO		子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1～3コース使用します。	16:15～18:00 卓球サークル	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) ※1～3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。	16:15～17:00 BODYPUMP 青木 陸	16:45～17:30 UBOUND 善利 優希	16:45～17:30 子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コース使用します。	17:30～18:00 子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コース使用します。				16:00
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。	17:15～18:15 キッズダンス (学童クラス) NAO		子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。		子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コース使用します。			17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2コース使用します。	17:15～18:00 BODYATTACK 杉山 慶多	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2コース使用します。	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2コース使用します。	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2コース使用します。				17:00
18:00	18:30～19:15 BODYCOMBAT 中村 亮介	19:00～19:30 OUTBODY (有料) 大谷 一也 19:30～19:45 RMT RITMOS 山田 真由美	18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ 胸澤 悟	19:00～19:30 OUTBODY (有料) 青木 陸	18:00～18:30 子どもスイミング 鍛冶 真理子	18:30～19:15 UBOUND 善利 優希	18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA KOYOMI	18:30～19:00 OUTBODY (有料) 中村 亮介	19:00～19:45 クロール (初級) 柏崎・袴田	18:15～19:00 BODYCOMBAT 中村 亮介	19:00～19:45 クロール (初級) 山口 数馬	18:15～19:00 BODYCOMBAT 中村 亮介	18:45利用時間終了 19:00閉館				18:00
19:00			20:30～21:15 LESMILLS BODYATTACK 杉山 慶多	20:30～21:15 UBOUND 杉山 慶多		20:00～20:15 コアトレーニング 青木 陸	20:00～20:15 BODYBALANCE 善利 優希	20:00～20:15 コアトレーニング 青木 陸	20:00～20:15 BODYBALANCE 善利 優希	20:00～20:15 コアトレーニング 中村 亮介	20:00～20:15 BODYCOMBAT hiro-c	20:00～20:15 BODYCOMBAT hiro-c	20:00～20:15 BODYCOMBAT hiro-c	20:00～20:15 BODYCOMBAT hiro-c	20:00～20:15 BODYCOMBAT hiro-c	19:45利用時間終了 20:00閉館			19:00
20:00			21:30～22:15 LESMILLS BODYPUMP 大谷 一也	21:30～22:00 ウェープリング 小原 誠司		21:30～22:15 ウェープリング 小原 誠司	21:30～22:15 BODYCOMBAT 山口 数馬	21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美	21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美		21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美	21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美	21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美	21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美	21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美				20:00
21:00																			21:00
22:00																			22:00

水曜日 19:30～20:15
通替わりスケジュール

ダンスエアロ…10/7・10/21・11/4・11/18・12/2・12/16
エアロ (初・中級) …10/14・10/28・11/11・11/25・12/9・12/23



ビバスポーツアカデミー南草津