

ビバスポーツアカデミー瀬田 2023年10～12月プログラムスケジュール

		月		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	スタジオ	プール
9:00					9:00～11:00										
	9:30～10:15			9:30～10:30	レイモンド保育園 プール利用 5～6コースを使用	9:30～10:30		9:30～10:15		9:30～10:30		9:15～10:00	9:20～9:50		
10:00	アロマストレッチ 小林	10:00～10:45 バタフライ (初級) 青山	10:00～10:45 背泳ぎ (初級) 川畑	やさしいヨガ CHIE		10:00～10:30 水中ウォーク	自強術 朝倉	10:00～10:30 機能改善ウォーク	エアロ (初級) 島田	10:00～10:30 太極拳 鶴木	10:00～11:00 つきのわ保育園 プール利用 5～6コースを使用 10月13日 27日 11月10日 17日 12月8日 15日	9:45～10:30 ZUMBA いそべ	平泳ぎ (初級) 川畑	はじめて水泳 青山	10:00～11:00 子どもスイミング 9:15～11:20 5～6コース使用
11:00	10:30～11:15 エアロ (初級) 小林	10:55～11:40 平泳ぎ (中級) 川畑	10:55～11:40 クロール (初級) 青山	10:45～11:00 ベビー体操	11:00～12:00 ベビースイミング	10:45～11:30 STRONG NATION RIE	10:40～11:25 背泳ぎ (中級) 川畑	10:40～11:10 はじめて水泳 青山	10:30～11:30 アロマヨガ 古崎	10:45～11:00 ベビー体操	11:00～12:00 ベビースイミング	10:10～11:10 スイム1500	10:00～10:45 クロール (初級) 青山	10:00～11:00 ヨガ SATOKO	11:00
	11:30～12:30 自強術 松本	11:50～12:35 スイム1000 菊池		11:15～11:45 LES MILLS BODYPUMP	11:00～12:00 ベビースイミング	11:45～12:45 BODYPUMP	11:35～12:20 バタフライ (中級) 川畑	11:35～12:20 平泳ぎ (初級) 青山	11:35～12:35 4泳法 菊池	10:45～11:00 ベビー体操	11:15～12:00 ピラティス 平岡	10:45～11:30 エアロ (初級) いそべ	11:15～12:00 エアロ (初級) 中島	11:15～12:00 エアロ (初級) 中島	11:00
12:00	12:45～13:45 ヨガ 松本	13:10～13:40 ショートアква NOBU		12:00～12:30 エアロ (入門) 福田	12:00～13:00 4泳法 川畑	12:00～12:30 エアロ (入門) 福田	12:35～13:20 スイム1000 菊池	12:45～13:15 脂肪燃焼水中運動 小西	12:15～13:00 エアロ (初級) 平岡	12:00～13:00 泳法撮影 菊池	12:00～13:00 骨盤調整ヨガ 三好	12:15～13:00 クロール (中級) 菊池	12:15～13:00 マスターズ 練習コース 12:00～13:30 3～4コース使用 大谷	12:15～13:00 マスターズ 練習コース 12:00～13:30 3～4コース使用 大谷	12:00
	14:00～15:00 介護予防 ※大津市介護予防 フィットネス事業 申込者限定			12:45～13:45 ピラティス 中島	13:00～14:15 マスターズ練習 3～4コースを使用	13:00～13:45 ステップ (初級) 満井	13:00～13:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 寄本	13:00～13:45 脂肪燃焼水中運動 小西	13:15～14:00 ZUMBA 米山	13:10～13:55 バタフライ (初級) 川畑	13:00～14:00 プライベート レッスン ※有料 要予約	13:10～14:10 子ども 体育スクール	13:15～14:00 子ども 体育スクール	13:15～14:00 子ども 体育スクール	13:00
15:00	15:30～16:30 子ども 体育スクール	子どもスイミング 14:15～15:15 5～6コースを使用	子どもスイミング 14:15～15:15 5～6コースを使用	14:00～15:00 タヒチアンダンス 岩本	子どもスイミング 14:15～15:15 5～6コースを使用	14:00～15:00 リラックスヨガ Lina	子どもスイミング 14:15～15:15 5～6コースを使用	子どもスイミング 14:15～15:15 5～6コースを使用	14:15～14:45 アロマストレッチ 廣田	14:20～15:20 子どもスイミング 11:15～13:15 5～6コース使用 13:15～営業終了まで 全コース使用 ※成人の方のご利用は 13:15までのご利用 となります	14:20～15:20 子ども 体育スクール	14:15～15:00 子ども 体育スクール	14:15～15:00 子ども 体育スクール	14:15～15:00 子ども 体育スクール	14:00
	16:40～17:40 子ども 体育スクール	子どもスイミング 15:15～18:45 全コースを使用	子どもスイミング 15:15～18:45 全コースを使用		子どもスイミング 15:15～18:45 全コースを使用		子どもスイミング 15:15～18:45 全コースを使用	子どもスイミング 15:15～18:45 全コースを使用	15:30～16:30 子ども 体育スクール	15:30～16:30 子ども 体育スクール	15:30～16:30 子ども 体育スクール	15:30～16:30 子ども 体育スクール	15:30～16:30 子ども 体育スクール	15:30～16:30 子ども 体育スクール	15:00
17:00	17:50～18:50 子ども 体育スクール	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	17:45～18:45 子ども 空手教室	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	17:45～18:45 子ども 空手教室	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	16:40～17:40 子ども 空手教室	16:40～17:40 子ども 体育スクール	16:40～17:40 子ども 体育スクール	16:40～17:40 子ども 体育スクール	16:40～17:40 子ども 体育スクール	16:40～17:40 子ども 体育スクール	17:00
	19:15～20:00 エアロ (初級) 吉田	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP CHIZURU	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	19:00～19:45 パワーヨガ とも	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	育成選手強化コース 18:45～20:15 3～6コースを使用 20:15～20:45 4～6コースを使用	19:15～19:45 LES MILLS BODYPUMP 小西	19:15～20:00 ZUMBA 東條	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	19:00
20:00	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP 小西	20:20～21:20 スイム1000	20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK CHIZURU	20:00～20:45 ZUMBA とも	20:20～21:20 スイム1500	20:00～20:45 ヨガ 近藤	20:20～21:20 マスターズ	20:00～20:45 ヨガ 近藤	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 新井	20:20～21:20 4泳法 松井	20:00利用時間終了 20:15閉館	20:00利用時間終了 20:15閉館	20:00利用時間終了 20:15閉館	20:00利用時間終了 20:15閉館	20:00
	21:00～21:45 リラクゼーションヨガ 朝倉	上村	21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 福永	21:00～21:45 LES MILLS BODYATTACK 杉山	上村	21:00～21:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 山本	平良	21:00～21:45 CORE 福田	21:15～21:45 CORE 福田	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

22:00利用時間終了 ⇒ 22:15閉館