

ビバスポーツアカデミー瀬田

2024年 7~9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													
9:30~10:15		9:30~10:30		9:45~10:30		9:30~10:15		9:30~10:30		9:15~10:00	9:20~9:50		
アロマ ストレッチ 小林		やさしい ヨガ CHIE		ピラティス 漣美		エアロ (初中級) 島田		ヨガ		平泳ぎ (初級) 川畑	はじめて水泳		
10:00	10:00~10:45 バタフライ (初級) 青山	10:00~11:00 レイモンド幼稚園 利用 5~6コースを使用 7月2日 9日 16日 23日 30日 8月6日 20日 27日 9月3日 10日 17日 24日	10:00~10:30 水中ウォーク	10:00~10:30 進藤	10:00~10:30 ショートアクア	10:00~11:00 つきのわ保育園 プール利用 5~6コースを使用 7月12日 19日 8月2日 30日 9月6日 20日	10:00~11:00 つきのわ保育園 プール利用 5~6コースを使用 7月12日 19日 8月2日 30日 9月6日 20日	10:00~11:00 つきのわ保育園 プール利用 5~6コースを使用 7月12日 19日 8月2日 30日 9月6日 20日	10:00~11:00 つきのわ保育園 プール利用 5~6コースを使用 7月12日 19日 8月2日 30日 9月6日 20日	9:45~10:30 ZUMBA 白岩	10:00~10:45 クロール&青泳ぎ (初級) 青山	10:00~11:00 ヨガ	子ども スイミング 9:15~11:20 5~6コース使用
10:30~11:15	10:30~11:15 エアロ (初級) 小林	10:45~11:00 ベビー体操	10:45~11:30 エアロ (初級) 漣美	10:45~11:30 エアロ (初級) 漣美	10:40~11:10 はじめて水泳 青山	10:30~11:30 アロマヨガ 古崎	10:40~11:25 スイム1000 丘本	10:45~11:00 ベビー体操	10:45~11:00 ベビー体操	10:10~11:10 スイム1500 吉岡	10:45~11:30 エアロ (初中級) 白岩	SATOKO	
11:00	10:55~11:40 クロール (初級) 青山	11:00~12:00 ベブースイミング	11:00~12:00 ベブースイミング	11:00~12:00 ベブースイミング	11:15~11:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 丘本	11:35~12:20 平泳ぎ (初級) 青山	11:35~12:20 クロール (中級) 菊池	11:20~12:05 ピラティス 平岡	11:20~12:05 ピラティス 平岡	11:00~12:00 ベブースイミング	11:45~12:45 骨盤調整 ヨガ 三好	11:15~12:00 週替わり	
11:30~12:30	11:30~12:30 自強術 松本	11:15~11:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 丘本	11:45~12:30 LESSMILLS BODYCOMBAT SHOTARO	11:45~12:30 LESSMILLS BODYCOMBAT SHOTARO	11:45~12:30 LESSMILLS BODYCOMBAT SHOTARO	11:45~12:30 ハウリアン フラ カビオレファ織川	11:35~12:20 クロール (中級) 菊池	12:15~13:00 エアロ (初級) 平岡	12:15~13:00 エアロ (初級) 平岡	11:45~12:45 骨盤調整 ヨガ 三好	11:45~12:45 骨盤調整 ヨガ 三好	12:15~13:00 週替わり	
12:00	12:45~13:45 4泳法 松本	12:00~12:30 エアロ (入門) 廣田	12:10~12:55 平泳ぎ (中級) 川畑	12:10~12:55 平泳ぎ (中級) 川畑	12:35~13:20 スイム1000 菊池	12:45~13:45 自強術 小堀	12:45~13:15 水中ウォーク 丘本	12:15~13:00 エアロ (初級) 平岡	12:15~13:00 エアロ (初級) 平岡	12:15~13:00 4泳法 川畑	12:15~13:00 4泳法 川畑	12:15~13:00 週替わり	12:00~13:30 マスターズ 練習コース 3~4コース使用
13:00	12:45~13:45 ヨガ 松本	12:45~13:45 ピラティス 中島	13:05~13:50 バタフライ (中級) 川畑	13:05~13:50 バタフライ (中級) 川畑	13:05~13:50 バタフライ (中級) 川畑	13:45~14:30 マスタース練習 5~6コース を使用	13:05~13:50 マスタース練習 5~6コース を使用	13:15~14:00 ZUMBA 米山	13:15~14:00 ZUMBA 米山	13:10~13:55 青泳ぎ (中級) 川畑	13:10~13:55 青泳ぎ (中級) 川畑	13:10~14:10 子ども 体育スクール	
14:00		14:00~15:00 タヒチアン ダンス 岩本		14:00~15:00 タヒチアン ダンス 岩本		14:00~15:00 介護予防 ※いきいき会員 限定		14:15~14:45 アロマ ストレッチ 廣田	14:15~14:45 アロマ ストレッチ 廣田	13:10~14:10 子ども 体育スクール	13:10~14:10 子ども 体育スクール	14:20~15:20 子ども 体育スクール	
15:00													
15:30~16:30													
16:00	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	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	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 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 体育スクール	子ども 体育スクール	子ども 体育スクール	16:00利用時間終了 16:15閉館
16:40~17:40		15:15~18:45 全コースを使用	15:15~18:45 全コースを使用	15:15~18:45 全コースを使用	15:15~18:45 全コースを使用	16:40~17:40 子ども 空手教室	15:15~18:45 全コースを使用	16:40~17:40 子ども 体育スクール	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	
17:00	子ども 体育スクール												
17:50~18:50													
18:00	子ども 体育スクール					17:45~18:45 子ども 空手教室							
19:00	19:05~19:50 ZUMBA 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	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	19:15~20:00 ヨガ えいこ	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	19:15~20:00 ZUMBA 東條	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	19:15~20:00 ZUMBA 東條	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	19:15~20:00 ZUMBA 東條	
20:00	20:00~20:45 ヨガ とも												
20:00	20:20~21:20 スイム1000	20:15~21:00 LESSMILLS BODYPUMP 小西	20:20~21:05 4泳法 川畑	20:15~21:00 LESSMILLS BODYCOMBAT SHOTARO	20:20~20:50 アクア エクササイズ NOBU	20:15~20:45 LESSMILLS BODYPUMP 福田	20:20~21:20 マスターズ 平良	20:15~21:00 LESSMILLS BODYBALANCE 小西	20:15~21:00 LESSMILLS BODYBALANCE 小西	20:00利用時間終了 20:15閉館	20:15~21:00 LESSMILLS BODYBALANCE 小西	20:00	
21:00	21:00~21:45 エアロ (初中級) 吉田	21:15~21:45 LESSMILLS BODYBALANCE 小西	21:15~21:45 LESSMILLS BODYATTACK SHOTARO	21:15~21:45 LESSMILLS BODYATTACK SHOTARO		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 近藤		21:15~21:45 CORE 福田	21:15~21:45 CORE 福田		21:15~21:45 CORE 福田	21:00	
22:00利用時間終了 ⇒ 22:15閉館													

1・2週目
クロール
3・4・5週目
青泳ぎ

※成人の方のご利用は
13:15までとなります
※スイミング休館日でも
上記時間帯はご利用不可