

ビバスポーツアカデミー瀬田

2024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														
9:30~10:15	アロマ ストレッチ 小林		やさしい ヨガ CHIE	9:00~11:00 レイモンド幼稚園 利用 5~6コースを使用 10月1日 9日 22日 29日 11・12月 10:00~10:30 月替わりレッスン 青山 ※詳細は別途でお知らせいたします。	9:45~10:30 ビラティス 瀧美	10:00~10:30 水中ウォーク	9:30~10:15 エアロ (初中級) 島田	10:00~10:30 ショートアクア	9:30~10:30 ヨガ 秋山	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11日 25日 11月8日 15日 12月6日 13日	9:45~10:30 ZUMBA 白岩	9:15~10:00 バタフライ (中級) 川畑	9:20~10:05 クロール (初級) 青山	子ども スイミング 9:15~11:20 5~6コース使用
10:00		10:00~10:45 クロール (初級) 青山										10:10~11:10 NEW スイム1500	10:15~10:45 スイム 400~500 青山	10:00~11:00 ヨガ SATOKO
10:30~11:15	エアロ (初級) 小林	10:55~11:40 クロール (中級)	10:55~11:40 バタフライ (初級)		10:45~11:30 エアロ (初級) 瀧美	10:40~11:25 はじめて水泳 青山	10:30~11:30 アロマヨガ 古崎	10:40~11:25 背泳ぎ (初級) 丘本	10:40~11:25 バタフライ (初級) 青山	10:45~11:00 ベビー体操		10:45~11:30 エアロ (初中級) 白岩		
11:00		11:30~12:30 自強術 松本	11:50~12:35 4泳法 菊池		11:15~11:45 BODYCOMBAT 丘本			11:45~12:30 ハワイアン フラ カビオレファ横川	11:15~12:00 背骨 コンディショニング 川畑					11:15~12:00 遊替わり
12:00		12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 福田	12:45~13:15 ショートアクア NOBU	12:45~13:45 ピラティス 中島	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 NEW コア ストレッチ 米山	12:15~13:00 スイム1000 丘本	13:00~14:00 プライベート レッスン (有料) 要予約	11:45~12:45 骨盤調整 ヨガ 三好	12:15~13:00 遊替わり	12:00~13:30 マスターズ 練習コース 3~4コース使用
13:00		14:00~15:00 大津市 介護予防 教室	14:00~15:00 タヒチアン ダンス 岩本	13:00~14:15 マスターズ練習 5~6コース を使用	13:05~13:50 背泳ぎ (中級) 川畑		14:00~15:00 介護予防 ※いきいき会員 限定		13:15~14:00 ZUMBA 米山	13:10~13:55 4泳法 川畑	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		
14:00		15:30~16:30 子ども 体育スクール	15:30~16:30 子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	14:00~15:00 子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用		13:45~14:30 背骨 コンディショニング 川畑		14:15~15:00 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	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	14:20~15:20 子ども 体育スクール		
15:00		16:40~17:40 子ども 体育スクール	16:40~17:40 子どもスイミング 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	16:40~17:40 子ども 体育スクール		15:30~16:30 子ども 体育スクール		
16:00		17:50~18:50 子ども 体育スクール					17:45~18:45 子ども 空手教室		17:45~18:45 子ども 空手教室			16:00利用時間終了 16:15閉館		
17:00		19:05~19:50 NEW 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 背骨 コンディショニング 川畑	19:15~20:00 ヨガ えいこ	19:15~20:00 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 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		19:05~19:50 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	19:15~20:00 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		
18:00		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK SHOTARO	20:15~21:00 NEW 20:20~21:05 やさしい 4泳法 川畑	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO	20:15~21:00 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	20:15~21:00 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		20:00~20:45 エアロ (初中級) 吉田	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 小西	20:20~21:05 4泳法 松井	20:00利用時間終了 20:15閉館	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 小西		
19:00		21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO	21:15~21:45 BODYBALANCE 小西	21:15~21:45 BODYATTACK SHOTARO	20:20~20:50 アクア エクササイズ NOBU	20:20~20:50 アクア エクササイズ NOBU		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 近藤	21:15~21:45 LES MILLS BODYPUMP 福田			21:15~21:45 LES MILLS BODYPUMP 福田		
20:00		22:00利用時間終了 ⇒ 22:15閉館												

22:00利用時間終了 ⇒ 22:15閉館