

ビバスポーツアカデミー瀬田 2025年 4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	
9:00							定休日						9:00	
9:30~10:15	アロマストレッチ 小林	9:30~10:00 水中ウォーク 進藤	9:30~10:30 やさしいヨガ CHIE	9:30~10:00 青泳ぎ(初級) 青山(麻)	9:30~10:00 ショートアクア NOBU	9:30~10:30 アロマヨガ 古崎		9:30~10:30 アロマヨガ 古崎	9:30~10:30 アロマヨガ 古崎	9:15~10:00 バタフライ(中級) 佐藤	9:20~10:05 クロール(初級) 青山(麻)			
10:00	10:10~10:40 背泳ぎ(初級) 青山(麻)	10:10~10:40 背泳ぎ(初級) 青山(麻)	10:45~11:00 ベビー体操	10:10~10:40 クロール(初級) 青山(麻)	10:10~10:40 はじめて水泳	10:45~11:00 ベビー体操		10:45~11:00 ベビー体操	10:00~11:00 つきのわ保育園 プール利用 5~6コースを使用 日曜は館内にてご確認ください	9:45~10:30 ZUMBA 白岩	10:10~11:10 スイム1500 吉岡	10:00~11:00 ヨガ SATOKO	子どもスイミング 9:15~11:20 5~6コース使用	10:00
10:30~11:15	エアロ(初級) 小林	10:50~11:20 平泳ぎ(初級) 青山(麻)	10:50~11:20 バタフライ(初級) 高井	11:00~12:00 ベビースイミング	11:00~12:00 ベビースイミング	11:15~12:00 エアロ(初級) 瀧美		11:15~12:00 エアロ(初級) 富田	11:00~12:00 ベビースイミング	10:45~11:30 エアロ(初級) 白岩	11:15~12:00 ベビースイミング	11:15~12:00 LES MILLS BODYATTACK 善利		11:00
11:00	11:30~12:30 自彊術 松本	11:30~12:15 クロール(中級) 青山(麻)	11:15~11:45 ストレッチ SAYUMI	11:30~12:15 クロール(中級) 青山(麻)	11:30~12:15 クロール(中級) 菊池	11:45~12:30 LES MILLS DANCE SHOTARO		11:45~12:30 LES MILLS DANCE SHOTARO	11:00~12:00 ベビースイミング	11:45~12:45 ヨガ 弓削	11:45~12:45 ヨガ 弓削			11:00
12:00	12:45~13:30 ボクシング エアロ SAYUMI	12:25~13:10 4泳法 菊池	12:00~12:30 ボクシング SAYUMI	12:10~12:55 平泳ぎ(初級) 川畑	12:10~12:40 バタフライ(初級) 菊池	12:45~13:30 ヨガ Lina		12:45~13:30 ヨガ Lina	12:15~13:00 コアストレッチ 米山	12:15~13:00 スイム1000 菊池	12:15~13:00 スイム1000 菊池	12:15~13:00 LES MILLS BODYBALANCE 善利	マスターズ練習コース 12:00~13:30 3~4コース使用	12:00
13:00	13:45~14:15 LES MILLS BODYPUMP 高井		12:45~13:45 ピラティス 中島	13:00~14:15 マスターズ練習 5~6コースを使用 川畑	13:05~13:50 背泳ぎ(中級) 川畑	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 川畑		13:45~14:30 背骨 コンディショニング 川畑	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	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 高井		13:00
14:00			14:00~15:00 タヒチアンダンス 岩本						14:15~14:45 アロマ ストレッチ 高井		14:20~15:20 子ども 体育スクール	14:15~15:00 ハワイアン フラ カビオレフア織川		14:00
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	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用				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 体育スクール	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		15:00
16:00	16:40~17:40 子ども 体育スクール	15:15~18:45 全コースを使用		15:15~18:45 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 体育スクール	15:15~18:45 全コースを使用		16:00利用時間終了 16:15閉館		16:00
17:00	17:50~18:50 子ども 体育スクール								17:50~18:50 子ども 体育スクール					17:00
18:00														18:00
19:00	19:05~19:50 LES MILLS DANCE SHOTARO	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	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		19:15~20:00 ヨガ えいこ	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				19:00
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO	20:20~21:20 スイム1000 上村	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 小西	20:20~20:50 アクア エクササイズ NOBU		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 高井	20:20~21:05 4泳法 スタッフ		20:00利用時間終了 20:15閉館		20:00
21:00	21:00~21:45 エアロ (初中級) 吉田		21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE 小西			21:15~21:45 LES MILLS BODYATTACK SHOTARO		21:15~21:45 LES MILLS BODYATTACK SHOTARO	21:15~21:45 アロマ ストレッチ 高井					21:00
22:00利用時間終了 ⇒ 22:15閉館														