ビバスポーツアカデミー瀬田　2026年 4～6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											9:15～10:00 バタフライ （中級） スタッフ		子ども スイミング 9:15～10:15 5～6コース使用 10:15～11:25 4～6コース使用 11:25～12:25 5～6コース使用	9:00
10:00	9:30～10:15 アロマ ストレッチ 小林	9:35～10:05 アクアエクササイズ （週替わり） スタッフ	9:30～10:30 やさしい ヨガ CHIE	9:30～11:00 レイモンド保育園 プール利用 （5～6月） 5～6コースを使用 ※日程はプールエリア掲示にて ご確認ください	9:45～10:30 ピラティス 渥美	9:30～10:00 ショートアクア 川畑		9:30～10:30 アロマヨガ 古崎	9:30～11:00 つきのわ保育園 プール利用 5～6コースを使用 ※日程はプールエリア掲示にて ご確認ください	9:45～10:30 ZUMBA 白岩	9:20～10:05 クロール （初級） 青山	10:00～11:00 ヨ ガ SATOKO		10:00
	10:30～11:15 エアロ （初級） 小林	10:15～10:45 背泳ぎ （初級） 青山	10:45～11:00 ベビー体操		10:45～11:30 エアロ （初級） 渥美	10:10～10:40 はじめて水泳 青山		10:45～11:00 ベビー体操		10:45～11:30 エアロ （初中級） 白岩	10:10～11:10 スイム1500 渡部		10:15～10:45 スイム 400～500 青山		
11:00	11:30～12:15 ヨ ガ 近藤	10:55～11:25 平泳ぎ （初級） 高井 10:55～11:25 バタフライ （初級） 青山	11:15～11:45 ストレッチ 川畑	11:00～12:00 ベビースイミング 5～6コースを使用 ※10:40～準備いたします	10:45～11:30 エアロ （初級） 渥美	10:50～11:20 平泳ぎ （初級） 青山		11:15～12:00 エアロ （初中級） 富田	11:00～12:00 ベビースイミング 5～6コースを使用 ※10:40～準備いたします	11:45～12:45 ヨ ガ 弓削		11:15～12:00 LesMills BODYATTACK 善利		11:00
12:00	12:30～13:15 ZUMBA KOYOMI	11:35～12:20 クロール （中級） 青山 12:35～13:20 4泳法 菊池	12:00～12:30 BOXING 川畑 12:45～13:45 ピラティス 中島	12:10～12:55 平泳ぎ （中級） 林 12:10～12:40 バタフライ （初級） 菊池	11:45～12:30 LesMills DANCE SHOTARO 12:45～13:30 ヨ ガ Lina	11:35～12:20 クロール （中級） 菊池 12:35～13:20 スイム1000 スタッフ		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 LesMills BODYBALANCE 善利	12:30～14:00 マスターズ練習 3～4コース を使用	12:00
13:00	13:30～14:00 LesMills BODYPUMP 高井			13:00～14:15 マスターズ練習 3～4コース を使用 13:05～13:50 背泳ぎ （中級） スタッフ	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 身体調整 ストレッチ 佐藤		13:00
14:00			14:00～15:00 タヒチアン ダンス 岩本					14:15～15:00 背骨 コンディショニング 川畑		14:20～15:20 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	14:15～15:00 ハワイアン フラ カピオレファ綱川		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 15:15～18:45 全コースを使用		子どもスイミング 14:15～15:15 5～6コースを使用 15:15～18:45 全コースを使用	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 15:15～18:45 全コースを使用	定休日	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 15:15～18:45 全コースを使用	15:30～16:30 子ども 体育スクール	※成人の方のご利用は 13:15までとなります	16:00利用時間終了 16:15閉館		15:00
16:00	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						16:00
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 18:45～20:00 3～6コースを使用 20:00～20:45 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		17:50～18:50 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					17:00
18:00														18:00
19:00	19:05～19:50 LesMills DANCE SHOTARO		19:05～19:50 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 ZUMBA 東條						19:00
20:00	20:05～20:50 LesMills BODYCOMBAT SHOTARO	20:20～21:20 スイム1000 スタッフ	20:05～20:50 LesMills BODYPUMP 小西	NEW 20:05～20:35 ゆっくり4泳法 NEW スタッフ 20:45～21:15 クロール （基礎） スタッフ	20:15～21:00 LesMills BODYCOMBAT SHOTARO	20:20～21:20 スイム1500 平良		20:15～21:00 週替わり 高井	20:20～21:05 4泳法 佐藤	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		21:05～21:50 ヨ ガ とも		21:15～21:45 LesMills BODYATTACK SHOTARO			21:15～21:45 LesMills BODYPUMP 高井						21:00
	22:00 利用時間終了 ／ 22:15 閉館													