

2024年 4月度 南草津店プログラムタイムテーブル



QRコードからスマホでチェック☑

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10:00		10:30~11:15 ファイトウ (VR)		10:30~11:15 気功体操 (練功18法) (小島)	10:30~11:00 オリジナルエアロ (VR)		10:25~11:10 ハタヨガ (西田)	10:30~11:00 オリジナルエアロ (VR)		10:20~11:05 ハタヨガ (前田)	10:30~11:15 ファンムープ (園分)		10:30~11:15 リラックス ヨガ (西田)	10:30~11:15 エナジー ムーブ (漣美)		9:00~10:45 レイクス体育遊び スクール	10:30~11:00 オリジナルヨガ (VR)	10:00~11:00 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)				10:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	10:00	
11:00	10:40~11:25 ファンムープ (谷口)		10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)			10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)			10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)			10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)				11:00~11:40 シンプルステップ (濱崎)		11:00~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)	10:45~11:45 ピラティス プラス 有料 (西田)		10:00~13:30 レイクスターズ チア		11:00	
12:00	11:45~12:30 腰痛 ストレッチ (大坪)	11:45~12:20 背骨の調律 有料 (谷口)		11:30~12:00 ストレッチボール (鈴木)	<奇数週> 11:30~12:45 ヘルヴィスワーク <偶数週> 11:30~12:30 ラテンエアロ 有料		11:30~12:15 オキシジェノ (SYOTARO)		11:30~12:15 オキシジェノ (VR)	11:30~12:15 ZUMBA (園分)	11:30~12:15 オキシジェノ (VR)		11:30~12:15 ピラティス ベーシック (漣美)	11:35~12:05 ファイトウ (VR)	11:45~12:30 アクアエアロ (和山)	12:00~12:45 ファンムープ (濱崎)	11:45~12:45 カピオレフア プラススクール 有料 (Kyon)		12:05~13:05 ハタフロー ヨガ 有料 (原)		12:30~13:00 チャレンジスイム (平井)		12:00	
13:00	12:45~13:30 ハタヨガ (仲野)	12:45~13:30 シャカダンス (大坪)	12:30~13:00 アガオキング (塚田) ※最大4コース使用	12:15~12:45 ファイトウ (スタッフ)		12:30~12:50 ハンモックEx 仲野	12:40~13:10 ユーバウンド (SYOTARO)		12:30~12:50 クロール (南野)	12:30~13:05 35min. 鍛 (井上)	12:30~12:45 ハイパーシー (VR)		12:30~13:00 ユーバウンド (KANA)	12:20~12:35 ハイパーシー (VR)	12:45~13:30 アクアエアロ (和山) ※最大4コース使用	13:05~13:50 オキシジェノ (小西)	13:05~13:50 メガダンス (VR)		12:05~13:05 ハタフロー ヨガ 有料 (原)		13:30~14:15 パワーカーディオ (MAYU)	13:30~15:00 Jr.スイミング スクール プライベート レッスン 有料 (2コース使用)		13:00
14:00	14:00~14:40 シンプルステップ (東)	13:45~14:15 ボディメイク (仲野)	14:15~15:00 平泳ぎ (井上)	13:00~13:45 メガダンス (Asuka)	13:05~13:35 超人★腹筋倶楽部 (KOTA)	13:15~14:00 アクアエアロ (小島) ※最大4コース使用	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:25~13:55 ハイパーシー (VR)	13:15~13:45 アガオキング (塚田) ※最大4コース使用	13:15~14:00 自強術 (河合)	14:05~14:20 イレブン (VR)		13:20~14:05 ハタヨガ (Asuka)	13:05~14:05 オリジナルKOJI ~エアロ~ 有料 (和山)		14:10~14:40 ユーバウンド (SYOTARO)	14:15~15:45 バレエ 有料 (小西道子)	12:45~18:00 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	14:35~15:20 ユーバウンド (MAYU)		14:30~15:20 ユーバウンド (MAYU)		14:00	
15:00	14:55~15:40 エナジームーブ (東)	15:00~15:30 メガダンス (VR)		15:00~15:45 オリジナル ムーブ (岸田)	15:00~15:30 ハイパーシー (VR)		14:30~15:15 ファンムープ (東)	14:30~15:15 ファイトウ (VR)	15:35~16:20 オキシジェノ (VR)	15:10~16:10 アロハマナブアの ハワイアンフラ教室 有料 (大坪)	14:15~15:00 バタフライ (南野)		14:20~15:05 メガダンス (Asuka)	15:25~16:10 オキシジェノ (VR)		15:00~15:45 ファイトウ (SYOTARO)			15:40~16:25 ファンムープ (前田)	15:35~16:20 ファイトウ (VR)	15:30~16:15 トレーニングスイム (上野)		15:00	
16:00		15:50~16:35 オキシジェノ (VR)	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	16:00~17:45 レイクス体育遊び スクール	16:00~17:00 中級エアロ 有料 (池野)	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	16:00~17:00 ジュニア チアスクール	16:40~17:10 メガダンス (VR)	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	17:00~19:10 ジュニア チアスクール	16:30~18:30 キッズダンス スクール	17:20~17:50 オリジナルエアロ (VR)	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	16:00~16:30 ハイパーシー (VR)	16:45~17:15 オリジナルエアロ (VR)		16:40~17:25 オリジナル ムーブ (前田)	16:35~17:05 オキシジェノ (VR)			16:00	
17:00	16:30~18:30 キッズダンス スクール	17:40~18:10 オリジナルヨガ (VR)					17:15~18:15 ジュニア チアスクール	17:30~18:00 オリジナルエアロ (VR)		15:55~19:15 ジュニア チアスクール			17:00~19:10 ジュニア チアスクール	18:10~18:40 オキシジェノ (VR)										17:00
18:00			18:45~19:30 ジュニア プライベート レッスン (2コース使用)	18:00~19:00 ジュニア チアスクール	18:45~19:30 ジュニア プライベート レッスン (2コース使用)		18:30~19:30 ジュニア チアスクール	18:45~19:30 ジュニア プライベート レッスン (2コース使用)		18:45~19:30 ジュニア プライベート レッスン (2コース使用)			18:45~19:30 ジュニア プライベート レッスン (2コース使用)		18:45~19:30 ジュニア プライベート レッスン (2コース使用)									18:00
19:00				19:00~19:45 リラックス ヨガ (野上)			19:20~20:05 フィットネス パワーヨガ (吉羽)			19:30~20:15 ファンムープ (SAORI)			19:30~20:15 ファイトウ (SYOTARO)	19:25~20:10 メガダンス (新井)									19:00	
20:00	19:40~20:25 ユーバウンド (KANA)	19:45~20:15 オリジナルエアロ (VR)		20:00~20:45 メガダンス (TADASHI)	19:30~21:00 ジュニア チアスクール		19:40~20:10 ユーバウンド (KANA)		20:00~21:00 マスターズ トレーニング スイム (漣藤)		20:00~21:00 マスターズ トレーニング スイム (漣藤)		20:00~21:00 マスターズ トレーニング スイム (漣藤)		20:00~21:00 マスターズ トレーニング スイム (漣藤)	20:30~21:15 ZUMBA (SAORI)	20:25~21:10 ZUMBA (新井)							20:00
21:00	20:45~21:30 エナジー ステップ (濱崎)	20:35~21:20 ラディカルパワー (VR)		20:55~21:15 超人★腹筋倶楽部 (TADASHI)			20:25~21:10 X55 17日 (VR) 3日、24日 (新井)	20:15~21:00 4泳法 (平井)					20:35~21:20 パワーカーディオ (MAYU)										21:00	
	タイムテーブルの見方			動きを楽しむプログラム			ボディメイクプログラム			脂肪を燃やすプログラム			リラックスプログラム			泳法プログラム			有料プログラム			VR		

プログラム入場時間について
 プログラムに参加される方は、プログラム開始時間までに参加場所にお集まりください。
 多くのお客様に安全で快適にご参加いただけるよう取り組んで参りますので、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

整理券について
 配布時間：プログラム開始30分前に整理券配布
 スタジオ前の立て看板より整理券を配布いたします。
 回収方法：プログラム終了後回収

Aスタジオプログラム定員 55名	
◆ストレッチボール使用プログラム	40名
◆トランポリン使用プログラム	40名
◆ステップ台使用プログラム	45名
◆バーベル使用プログラム	30名
Bスタジオプログラム定員 32名	
◆ストレッチボール使用プログラム	30名
◆ステップ台使用プログラム	25名
◆ハンモック使用プログラム	6名
◆バーベル使用プログラム	25名
◆VRプログラム	15名
プールプログラム定員	
◆泳法プログラム	30名
◆アクアエクササイズプログラム	45名