

# 2024年 5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 気功体操 (練功18法) (小島)	10:30~11:00 オリジナルエアロ (VR)		10:30~11:15 ファンムーブ (平良)	10:40~11:10 オリジナルヨガ (VR)		10:20~11:05 ハタヨガ (前田)	10:30~11:15 ファンムーブ (国分)		10:30~11:15 和山ヨガ (和山)	10:30~11:15 エナジームーブ (渥美)	整理券	9:00~10:45 レイクス体育遊び スクール	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 ファンムーブ (谷口)	10:30~11:15 ファイトウ (VR)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:30~12:00 ストレッチボール (鈴木)	<奇数週> ヘルヴィスワーク <偶数週> ラテンエアロ 有料		11:30~12:15 オキシジェノ (SVOTARO)	11:30~12:15 メガダンス (平良)		11:30~12:15 ZUMBA (国分)	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 (渥美)	整理券	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		11:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	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)		12:15~12:45 超人★腹筋倶楽部 (KOTA)			12:35~13:05 ファイトウ (SVOTARO)		12:15~13:00 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)		11:45~12:30 アクアエアロ (和山) ※最大4コース使用	12:00~12:45 ファンムーブ (濱崎)	11:45~12:45 カピオレフア フラスクール 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 (平井)		12:00		
13:00	12:45~13:30 シャカダンス (大坪)	12:45~13:30 ハタヨガ (仲野)	12:30~13:00 アガオキング (塚田) ※最大4コース使用	13:00~13:45 メガダンス (Asuka)			13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)		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)	13:00~13:30 オリジナルエアロ (VR)		13:20~14:05 メガダンス (Asuka)	13:05~14:05 オリジナルKOJI ～エアロ～ 有料 (和山)	12:45~13:30 背泳ぎ (中西)	13:05~13:50 オキシジェノ (小西)	13:05~13:50 メガダンス (VR)				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)	14:00~14:45 オリジナル ステップ (岸田)	14:00~14:45 オキシジェノ (VR)	14:20~14:50 チャレンジ (平井)	14:30~15:15 ファンムーブ (東)	14:30~15:15 ファイトウ (VR)		14:10~14:55 骨盤調整ヨガ (三好)	14:15~15:00 バタフライ (南野)	整理券	14:20~15:05 ハタヨガ (Asuka)		14:10~14:40 ユーバウンド (SVOTARO)	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)	14:00	
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)					15:10~16:10 アロハマナブアンの ハワイアンフラ教室 有料 (大坪)				15:25~16:10 オキシジェノ (VR)	15:00~15:45 ファイトウ (SVOTARO)						15:30~16:15 チャレンジ (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	【月1回開催】 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)	15:35~16:20 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)				16:30~17:00 ハイパーシー (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)				15:40~16:25 ファンムーブ (前田)	15:35~16:20 ファイトウ (VR)	16:00
17:00	16:30~18:30 キッズダンス スクール	16:55~17:20 ファイトウ (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)		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)		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)	17:00
18:00		17:40~18:10 オリジナルヨガ (VR)		18:00~19:00 ジュニア チアスクール										18:10~18:40 オキシジェノ (VR)									18:00
19:00			18:45~19:30 ジュニア プライベート レッスン (2コース使用)	19:00~19:45 リラックス ヨガ (野上)			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)					19:30~20:15 ファンムーブ (SAORI)	19:30~20:15 ファイトウ (SVOTARO)	19:25~20:10 メガダンス (新井)	<b>プログラム入場時間について</b> 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。			<b>Aスタジオプログラム定員 55名</b> ◆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	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)	19:25~20:10 フィットネス パワーヨガ (吉羽)		20:00~21:00 マスターズ トレーニング スイム (遠藤)	19:30~22:00 レイクスターズ チア		20:30~21:15 ZUMBA (SAORI)	20:35~21:20 パワーカーディオ (MAYU)		<b>Bスタジオプログラム定員 32名</b> ◆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			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 ピラティス ベーシック (吉羽)	20:25~21:10 X55 1日.15日.29日 (VR) 8日.22日 (新井)	20:15~21:00 4泳法 (平井)							<b>整理券について</b> 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			<b>プールプログラム定員</b> ◆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	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	