

2025年 12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																						10:00
	10:40~11:25 ファンムーブ (谷口)	10:30~11:15 FIGHT DO (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)	10:30~11:15 リラックスヨガ (本田)	10:30~11:15 エナジーステップ (富田)	10:20~11:05 ハタヨガ (前田)	10:30~11:15 ファンムーブ (国分)	10:30~11:00 アクアウォーキング (塚田)	10:30~11:15 ファンムーブ (渥美)	10:30~11:15 リラックスヨガ (東)	9:00~10:45 Jr.体育遊び スクール	10:00~11:00 Jr.スイミング スクール (3~4コス使用)								10:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4コス使用)	
11:00		10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:30~12:00 ストレッチボール (鈴木)	11:30~12:30 マシンピラティス アライバー・トゥイン	11:30~12:15 エナジームーブ (富田)	11:45~12:45 マシンピラティス アライバー・トゥイン	12:15~13:00 アクエアロ (小島)	12:30~13:15 OXIGENO (小西)	11:30~12:15 ZUMBA (国分)	11:30~12:15 OXIGENO (VR)	11:15~11:45 はじめてスイム (井上)	11:00~11:30 アクアウォーキング (林)	11:00~11:40 シンプルステップ (濱崎)	10:30~11:00 オリジナルヨガ (VR)	11:00~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	【月3回開催】 11:45~12:45 カビオレア フラスクール (Kyon)	10:45~11:45 ビラティスプラス (西田)	10:00~13:30 レイクスチア			10:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4コス使用)	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 (谷口)	12:30~13:00 アクアウォーキング (塚田)	12:15~12:45 FIGHT DO (YUYA)	12:15~13:00 アクエアロ (小島)	12:30~13:15 OXIGENO (小西)	12:15~13:00 アクアエアロ (小島)	12:30~13:05 35min.鍛 (井上)	12:00~12:45 平泳ぎ初級 (山本)	12:30~13:00 UBOUND (YUYA)	12:30~13:00 HYPER C (VR)	11:30~12:00 ボディメイク (北岡)	11:45~12:30 アクエアロ (和山)	12:20~12:35 ※最大4コース使用	12:00~12:45 ファンムーブ (濱崎)	12:05~13:05 ハタフローヨガ (原)				12:30~13:00 チャレンジスイム (平井)	12:00	
13:00	12:45~13:30 Easy Kpop (大坪)	12:45~13:30 ハタヨガ (仲野)	13:00~13:45 ※最大4コース使用	13:00~13:45 MEGADANZ (Asuka)	13:15~14:00 クロール中級 (井上)	13:15~14:00 WEB予約 ボディメイク (MIKURU)	13:15~14:00 背泳ぎ初級 (今枝)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:00~14:00 マシンピラティス アライバー・トゥイン	13:15~14:00 背泳ぎ中級 (平井)	13:15~14:00 自強術 (河合)	12:45~13:45 ボディ コンディショニング (国分)	13:05~13:50 エナジームーブ (松本)	13:05~13:50 OXIGENO (小西)	13:05~13:50 MEGADANZ (VR)	13:30~14:15 RADICAL POWER (MAYU)				13:00~15:15 Jr.スイミング スクール (1~2コス使用)	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 バタフライ初級 (井上)	14:00~14:45 ZUMBA (足立)	14:00~14:45 オリジナルムーブ (岸田)	14:15~14:45 チャレンジスイム (平井)	14:30~15:15 ファンムーブ (平井)	14:15~15:00 トレーニングスイム (平井)	14:30~15:15 オリジナルステップ (東山)	14:10~14:55 骨盤調整ヨガ (三好)	14:20~14:50 アライバー・トゥイン	14:05~14:50 ZUMBA (Asuka)	13:40~14:25 バタフライ中級 (松本)	14:30~15:00 UBOUND (YUYA)	14:15~15:45 バレエ (小西道子)	12:45~18:00 Jr.スイミング スクール (3~5コス使用)	14:35~15:20 UBOUND (MAYU)			14:00		
15:00	14:55~15:40 エナジームーブ (東)	14:25~15:25 マシンピラティス アライバー・トゥイン	15:00~15:45 オリジナルステップ (岸田)	15:00~15:30 HYPER C (VR)	12/2(火) 15:00~15:45 オリジナルプログラム 開催の為 休講となります。	15:00~15:45 オリジナルステップ (岸田)	15:35~16:20 OXIGENO (VR)	14:30~15:15 ファンムーブ (東山)	12:45~13:45 フレミングプログラム 未開催日は マシンピラティス プライベートレッスン開催	15:20~16:10 OXIGENO (VR)	15:20~16:05 FIGHT DO (YUYA)	16:15~16:45 RADICAL POWER (VR)	15:40~16:25 ファンムーブ (前田)	15:35~16:20 FIGHT DO (VR)	15:30~16:15 トレーニングスイム (平井)					15:00		
16:00		【月2回開催】 16:00~17:00 中級エアロ& ステップ (魅本)		【月3回開催】 16:00~17:00 中級エアロ& ステップ (池野・桐村)	16:00~17:45 Jr.体育遊び スクール	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-1使用)	16:00~17:45 Jr.チアスクール	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-1使用)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-1使用)	15:15~19:15 Jr.チアスクール	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-1使用)	16:30~17:00 HYPER C (VR)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-1使用)	16:40~17:25 オリジナルムーブ (前田)	16:30~17:00 HYPER C (VR)	16:15~16:45 RADICAL POWER (VR)	16:40~17:25 オリジナルムーブ (VR)	16:35~17:05 OXIGENO (VR)			16:00	
17:00	16:30~18:30 Jr.ダンス スクール																				17:00	
18:00		18:15~19:15 マシンピラティス アライバー・トゥイン																			18:00	
19:00	4週目のみ 18:30~19:30 Jr.スイミング	WEB予約																			19:00	
20:00	19:40~20:25 エナジームーブ (魅本)	19:40~20:25 UBOUND (KANA)	19:45~20:30 バタフライ中級 (今枝)		19:30~21:00 Jr.チアスクール	19:45~20:30 X55 (新井)	20:10~20:55 MEGADANZ (TADASHI)	20:15~20:45 チャレンジスイム4泳法 (平井)	19:30~20:15 ファンムーブ (富田)	20:10~21:10 マスター トレーニングスイム (遠藤)	19:30~20:15 FIGHT DO (YUYA)	19:45~20:15 HYPER C (VR)	20:30~21:20 POWER CARDIO (MAYU)	20:30~21:15 MEGADANZ (VR)							20:00	
21:00	20:40~21:25 エナジーステップ (魅本)	WEB予約																			21:00	
	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	マシンピラティス	VR														

前月からの変更

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、何卒ご理解いただけますようお願いいたします。

WEB予約について

- ・前月25日より全ての予約が可能
- ・当日1階フロントにて予約券配布
- ・定員未達の場合、30分前よりジムにて当日券配布
- ・予約番号順に入場

・バーベル使用プログラム

・ストレッチボール使用プログラム

・ステップ台使用プログラム

・トランポリン使用プログラム

・バーベル使用プログラム

・プールプログラム定員

・泳法プログラム

・アクエクササイズプログラム