

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							WEB予約									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 (3~4J-ス使用)		10:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4J-ス使用)	10:00	
11:00	10:40~11:25 ファンムープ (谷口)	10:30~11:15 FIGHT DO (VR)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2~3コース使用)	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)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2~3コース使用)	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)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2~3コース使用)	10:20~11:05 ハタヨガ (前田)	10:30~11:15 ファンムープ (国分)	10:30~11:00 アクアウォーキング (塚田)	10:30~11:15 ファンムープ (瀧美)	10:30~11:15 リラックスヨガ (東)	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)		11:00~12:00 ヘビー スイミング (2~3コース使用)	10:45~11:45 ピラティスプラス (西田)	10:00~13:30 レイクスチア	11:00	
	11:45~12:30 腰痛ストレッチ (大坪)	11:45~12:20 背骨の調律 (谷口)		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 アライバートレックス		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 アライバートレックス		12:15~12:45 アクアエアロ (小島) ※最大4コース使用	12:30~13:15 OXIGENO (小西)	12:30~13:05 35min.鍛 (井上)	【月2回開催】 12:45~13:45 ボディ コンディショニング (国分)	12:55~13:40 平泳ぎ中級 (山本)		13:15~14:00 MEGADANZ (Asuka)	13:05~13:50 エナジームーブ (和山)	13:05~13:50 OXIGENO (小西)	13:05~13:50 MEGADANZ (VR)			12:05~13:05 ハタフローヨガ (原)
12:00			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 アクアエアロ (小島) ※最大4コース使用	12:30~13:15 OXIGENO (小西)			12:30~13:05 35min.鍛 (井上)	【月2回開催】 12:45~13:45 ボディ コンディショニング (国分)	12:55~13:40 平泳ぎ中級 (山本)	13:15~14:00 MEGADANZ (Asuka)	13:05~13:50 エナジームーブ (和山)	13:05~13:50 OXIGENO (小西)	13:05~13:50 MEGADANZ (VR)	12:45~13:30 クロール初級 (松本)	13:05~13:50 OXIGENO (小西)	13:05~13:50 MEGADANZ (VR)		13:00	
	12:45~13:30 Easy Kpop (大坪)	12:45~13:30 ハタヨガ (仲野)	※最大4コース使用	13:00~13:45 MEGADANZ (Asuka)	13:15~13:45 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 アライバートレックス	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)	13:45~14:15 アライバートレックス	14:15~15:00 ハタヨガ (Asuka)	14:05~14:50 ZUMBA (新井)	14:35~15:05 チャレンジスィム4泳法 (今枝)	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 (3~5J-ス使用)	14:35~15:20 UBOUND (MAYU)	13:00~15:15 Jr.スイミング スクール (1~2J-ス使用)		
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 チャレンジスィム (平井)	14:30~15:15 ファンムープ (東)		14:15~15:00 トレーニングスィム (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 アライバートレックス	14:15~15:00 ハタヨガ (Asuka)	14:05~14:50 ZUMBA (新井)	14:35~15:05 チャレンジスィム4泳法 (今枝)	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 (3~5J-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 アライバートレックス		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) プレミアム プログラムの為 休講となります。				12:45~13:45 プレミアムプログラム 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			15:25~16:10 OXIGENO (VR)		15:20~16:05 FIGHT DO (YUYA)		15:40~16:25 ファンムープ (前田)	15:35~16:20 FIGHT DO (VR)	15:30~16:15 トレーニングスィム (平井)	15:00		
16:00		【月2回開催】 16:00~17:00 中級エアロ& ステップ (魁本)		16:00~17:45 Jr.体育遊び スクール	【月3回開催】 16:00~17:00 中級エアロ& ステップ (池野・桐村)	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-ス使用)		15:35~16:20 OXIGENO (VR)				15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-ス使用)	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 (前田)	16:35~17:05 OXIGENO (VR)			16:00	
17:00	16:30~18:30 Jr.ダンス スクール		15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-ス使用)				16:00~19:30 Jr.チアスクール	16:40~17:10 MEGADANZ (VR)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-ス使用)	17:30~18:00 オリジナルエアロ (VR)	15:55~19:15 Jr.チアスクール	17:00~19:10 Jr.チアスクール	16:30~18:30 Jr.ダンススクール	17:20~17:50 オリジナルエアロ (VR)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-ス使用)					17:00		
18:00		18:15~19:15 マシンピラティス アライバートレックス			18:00~19:00 Jr.チアスクール			18:15~19:15 マシンピラティス アライバートレックス					18:45~19:30 Jr.プライベート レッスン (2コース使用)	4週目のみ 18:30~19:30 Jr.イミング スクール							18:00	
19:00	WEB予約	4週目のみ 18:30~19:30 Jr.スイミング		19:00~19:45 リラックス ヨガ (野上)				19:45~20:30 X55 (新井)	19:40~20:25 ハタヨガ (吉羽)		19:30~20:15 ファンムープ (富田)		19:30~20:15 FIGHT DO (YUYA)	19:45~20:15 HYPER C (VR)		前月からの変更			Aスタジオプログラム定員 55名			19:00
	19:40~20:25 エナジームーブ (魁本)	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	20:15~20:45 チャレンジスィム4泳法 (平井)				20:10~21:10 マスターズ トレーニングスィム (遠藤)	20:35~21:20 POWER CARDIO (MAYU)	20:30~21:15 MEGADANZ (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。			Bスタジオプログラム定員 32名				
20:00	WEB予約	20:40~21:25 RADICAL POWER (VR)		20:10~20:55 MEGADANZ (TADASHI)						20:15~21:00 4泳法 (平井)	20:30~21:15 エナジーステップ (富田)	19:30~22:00 レイクスチア				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			プールプログラム定員		20:00	
21:00				21:05~21:25 超人★腹筋倶楽部 (TADASHI)			20:45~21:30 ZUMBA (新井)	20:40~21:25 ピラティス ベーシック (吉羽)											泳法プログラム 30名			21:00
																			アクアエクササイズプログラム 45名			
	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		