

2026年 1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	
11:00	10:40～11:25 ファンムーブ (谷口)	10:30～11:15 FIGHT DO (VR)	10:45～12:00 ベビー 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)	10:45～11:45 マシンピラティス プライベートレッスン	10:45～12:00 ベビー 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 ベビー 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 (瀧美)	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	10:30～11:00 オリジナルヨガ (VR)	10:00～11:00 Jr.スイミング スクール (3～4コース使用)			10:00～12:15 Jr.スイミング スクール (3～4コース使用)	11:00	
												11:15～11:45 はじめてスイム (井上)	WEB予約	11:30～12:15 ピラティス ベーシック (瀧美)	11:30～12:00 ボディメイク (北岡)	11:00～11:40 シンプルステップ (濱崎)		11:00～12:00 ベビー 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)				
12:00	11:45～12:30 腰痛ストレッチ (大坪)	11:45～12:20 骨格ワーク (谷口)			12:05～12:35 オリジナルエアロ (VR)		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 プライベートレッスン	12:15～12:45 アクアウォーキング (塚田)		11:30～12:15 ZUMBA (国分)	11:30～12:15 OXIGENO (VR)	12:00～12:45 背泳ぎ初級 (山本)	12:30～13:00 FIGHT DO (YUYA)	12:20～12:35 HYPER C (VR)	12:00～12:45 ファンムーブ (濱崎)	【月3回開催】 11:45～12:45 カピオレファ フラスクール (Kyon)		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		
	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 バタフライ初級 (今枝)	12:30～13:15 OXIGENO (小西)		※最大4コース使用	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)	12:45～13:30 平泳ぎ初級 (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コース使用)	13:00	
14:00	14:00～14:40 シンプルステップ (東)		14:15～15:00 クロール中級 (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 (東)	14:30～15:15 FIGHT DO (VR)	14:15～15:00 トレーニングスイム (平井)	14:10～14:55 骨盤調整ヨガ (三好)	14:20～14:50 プライベートスイム		14:15～15:00 ハタヨガ (Asuka)	14:05～14:50 ZUMBA (新井)	14:35～15:05 チャレンジスイム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 (3～5コース使用)	14:35～15:20 UBOUND (MAYU)		14:00		
	14:55～15:40 エナジームーブ (東)	14:25～15:25 マシンピラティス プライベートレッスン		15:00～15:45 オリジナルステップ (岸田)	15:00～15:30 HYPER C (VR)	1/6 (火) プレミアム プログラム 開催の為 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)		15:35～16:20 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 (魁本)			【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 (2～4コース使用)		15:35～16:20 OXIGENO (VR)				15:15～18:30 Jr.スイミング スクール (2～4コース使用)			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	
	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 (2～4コース使用)	16:00～17:45 Jr.体育遊び スクール			16:00～19:30 Jr.チアスクール	16:40～17:10 MEGADANZ (VR)			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 (2～4コース使用)	17:00～17:30 オリジナルエアロ (VR)				17:00		
18:00		18:15～19:15 マシンピラティス プライベートレッスン			18:00～19:00 Jr.チアスクール			18:15～19:15 マシンピラティス プライベートレッスン				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.スイミング スクール								18:00	
		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)										4週目のみ 18:30～19:30 Jr.スイミング スクール								18:00	
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)				19:45～20:30 X55 (新井)	19:40～20:25 ハタヨガ (吉羽)		19:30～20:15 ファンムーブ (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	
	WEB予約															プログラム入場時間について			Bスタジオプログラム定員 32名				
20:00	20:40～21:25 エナジーステップ (魁本)	20:40～21:25 RADICAL POWER (VR)		20:10～20:55 MEGADANZ (TADASHI)	19:30～21:00 Jr.チアスクール	20:15～20:45 チャレンジスイム4泳法 (平井)		20:40～21:25 ピラティス ベーシック (吉羽)			20:10～21:10 マスターズ トレーニングスイム (遠藤)		20:35～21:20 POWER CARDIO (MAYU)	20:30～21:15 MEGADANZ (VR)		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。			ストレッチボール使用プログラム	30名	ストレッチボール使用プログラム	30名	20:00
				21:05～21:25 超人★腹筋倶楽部 (TADASHI)			20:45～21:30 ZUMBA (新井)									WEB予約について			ステップ台使用プログラム	45名	ステップ台使用プログラム	25名	
21:00																・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	30名	バーベル使用プログラム	25名	21:00
																プールプログラム定員			VRプログラム	15名	VRプログラム	15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			