



2026年 2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					9:30~10:40 icca			WEB予約														10:00		
	10:40~11:25 ファンムーブ (谷口)	10:20~11:30 icca		10:30~11:15 気功体操 (練功18法) (小島)			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)		10:55~12:05 icca	11:30~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:30~12:15 エナジームーブ (富田)		10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:30~12:15 ZUMBA (国分)	11:15~11:45 はじめてスイム (山本)	WEB予約	11:30~12:15 ビラティス ベースック (渥美)	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 ベビー スイミング (2~3コース使用)	【月2回開催】 10:45~11:45 ビラティスプラス (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 骨格ワーク (谷口)					12:15~12:45 UBOUND (KANA)	12:10~13:00 マシンピラティス プライバートレッスン	12:15~13:00 アクエアロ (小島)	11:45~12:55 icca	12:15~12:45 アクトレーニング (塚田)	12:30~13:00 RADICAL POWER (YUYA)	11:25~12:35 icca	12:00~12:45 背泳ぎ初級 (山本)	11:30~12:40 icca	11:45~12:30 アクエアロ (和山)	【月3回開催】 11:45~12:45 カビオレア フラスクール (Kyon)	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	
12:00							12:30~13:00 アカラーソンガ (塚田)		※最大4コース使用													13:00		
	12:45~13:30 Easy Kpop (大坪)	12:45~13:30 ハタヨガ (仲野)		13:00~13:45 MEGADANZ (Asuka)	13:15~14:00 クロール初級 (松本)		13:15~13:45 ボディメイク (MIKURU)	13:15~14:00 バタフライ初級 (今枝)	WEB予約	13:10~14:20 icca	13:15~14:00 2泳法中級 クロール・背泳ぎ (平井)	13:15~14:00 自強術 (河合)	13:15~14:00 ボディ コンディショニング (国分)	13:15~14:00 エナジームーブ (松本)	12:45~13:30 平泳ぎ初級 (山本)	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	
13:00				13:45~14:15 ボディメイク (仲野)			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 (東山)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	14:10~14:55 トレーニングスイム (平井)	14:20~14:50 アライバースイム	14:15~15:00 ハタヨガ (Asuka)	14:05~14:35 ボディメイク (北岡)	14:20~14:50 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コス使用)				14:00
	14:00~14:40 シンプルステップ (東)			14:15~15:00 2泳法中級 平泳ぎ・バタフライ (松本)																	14:00			
14:00				14:30~15:20 マシンピラティス プライバートレッスン			15:00~15:45 エナジームーブ (東)	15:00~15:30 HYPER C (VR)	2/3 (火) プレミアム プログラム 開催の為 休講となります。			15:35~16:20 OXIGENO (VR)	15:15~16:25 icca	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 プライバートレッスン開催	15:25~16:10 OXIGENO (VR)	15:20~16:05 FIGHT DO (YUYA)	14:15~15:45 バレエ (小西道子)	14:35~15:20 UBOUND (MAYU)	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
							【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コス使用)	16:00~19:30 Jr.チアスクール	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4Jコス使用)	16:40~17:10 MEGADANZ (VR)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4Jコス使用)	17:30~18:00 オリジナルエアロ (VR)	16:30~17:00 HYPER C (VR)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4Jコス使用)	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
15:00																					17:00			
																					17:00			
16:00																					18:00			
																					18:00			
17:00																					19:00			
																					20:00			
18:00																					21:00			
																					21:00			
19:00																					22:00			
																					23:00			
20:00																					24:00			
																					25:00			
21:00																					26:00			
																					27:00			
	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(有料)			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

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