

# 2026年 3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		10:30~11:15 WEB予約															10:00
11:00	10:40~11:25 ファンムープ (谷口)	10:20~11:30 iCCA	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)	10:50~12:00 iCCA	10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:30~12:15 ストレッチポール (鈴木)	11:00														
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)	12:30~13:00 アクトアキア (塚田)	12:15~12:45 UBOUND (KANA)	12:10~13:00 マシンピラティス アライメント (小島)	12:15~13:00 アクアエアロ (小島)	12:15~12:45 アクトアキア (塚田)	12:00														
13:00	12:45~13:30 Easy Kpop (大坪)	12:45~13:30 ハタヨガ (仲野)	13:15~14:00 クロール初級 (今枝)	13:00~13:45 MEGADANZ (Asuka)	13:15~13:45 ボディメイク (MIKURU)	13:15~14:00 パタフライ初級 (今枝)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:00														
14:00	14:00~14:40 シンプルステップ (東)	14:30~15:20 マシンピラティス アライメント (今枝)	14:15~15:00 平泳ぎ・バタフライ (今枝)	14:00~14:45 ZUMBA (足立)	14:00~14:45 オリジナルムープ (岸田)	14:15~14:45 チャレンジス (今枝)	14:30~15:15 ファンムープ (東)	14:00														
15:00	14:55~15:40 エナジームープ (東)			15:00~15:45 オリジナルムープ (岸田)	15:00~15:30 HYPER C (VR)	3/3 (火) プレミアム プログラム 開催の為 休講となります。																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-3使用)																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-3使用)																			17:00
18:00		18:10~19:20 iCCA		18:00~19:15 Jr.チアスクール																		18:00
19:00	19:40~20:25 エナジームープ (魁本)	19:40~20:25 UBOUND (KANA)		19:00~19:45 リラックス ヨガ (野上)	18:45~19:30 Jr.プライベート レッスン (2コース使用)																	19:00
20:00	20:40~21:25 エナジームープ (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	19:45~20:30 4泳法 (平井)																20:00
21:00				21:05~21:25 超人★腹筋倶楽部 (TADASHI)		20:40~21:10 トレーニング (平井)																21:00
<p><b>動きを楽しむプログラム</b>      <b>ボディメイクプログラム</b>      <b>脂肪を燃やすプログラム</b>      <b>リラックスプログラム</b>      <b>泳法プログラム</b>      <b>有料プログラム</b>      <b>マシンピラティス(有料)</b>      <b>VR</b></p>																						

**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まいりますので、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

**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

<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	45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
<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
トランポリン使用プログラム	25名
バーベル使用プログラム	25名
<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