

2026年 5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		10:20~11:30 iCCa		10:30~11:15 気功体操 (練功18法) (小島)	10:20~11:30 iCCa		10:30~11:15 リラクソヨガ (本田)	10:20~11:30 iCCa		10:20~11:05 ハタヨガ (前田)	10:20~11:30 iCCa	10:30~11:00 アクアウォーキング (塚田) ※最大4コース使用	10:30~11:15 ファンムープ (漣美)	10:20~11:30 iCCa	10:30~11:00 アクアウォーキング (林) ※最大4コース使用	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)				10:00~12:00 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)		10:45~12:00 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)			11:20~12:05 ZUMBA (国分)		11:15~11:45 はじめてスイム (山本)		11:30~12:15 ピラティス ベーシック (漣美)	11:45~12:15 ボディメイク (MIKURU)	11:45~12:30 アクアエアロ (和山) ※最大4コース使用	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)		10:00~13:30 レイクシア		11:00~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:00			
12:00	11:45~12:30 腰痛ストレッチ (大坪)	11:45~12:15 はじめてエアロ (谷口)		12:15~12:45 UBOUND (KANA)	12:20~13:30 iCCa	12:15~13:00 アクアエアロ (小島) ※最大4コース使用			12:25~12:55 アクアエアロ (富田)	12:20~13:05 ファンムープ (国分)		12:00~12:45 バタフライ初級 (山本)		12:30~13:00 FIGHT DO (MIKURU)	12:00~12:45 ファンムープ (濱崎)		12:05~13:05 カピオレア フラスクール (Kyon)			12:05~13:05 ハタフヨーガ (原)	12:30~13:00 チャレンジスィム (平井)		12:00			
13:00	12:45~13:30 Easy Kpop (大坪)	12:30~13:40 iCCa	12:30~13:00 アガトロング (塚田) ※最大4コース使用	13:00~13:45 MEGADANZ (Asuka)		13:15~14:00 平泳ぎ初級 (今枝)		13:30~13:15 OXIGENO (小西)	12:30~13:40 iCCa	13:15~14:00 2泳法中級 平泳ぎ・バタフライ (松本)	13:15~14:00 自強術 (河合)		13:15~14:00 MEGADANZ (Asuka)	13:05~13:50 エナジームープ (和山)	12:45~13:30 背泳ぎ初級 (松本)	13:05~13:50 OXIGENO (小西)	13:05~13:50 MEGADANZ (VR)					13:30~14:15 RADICAL POWER (MAYU)		13:00		
14:00	14:00~14:40 シンプルステップ (東)	14:00~14:30 ボディメイク (仲野)	14:15~15:00 2泳法中級 クロール・背泳ぎ (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 チャレンジスィム (今枝)		13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	14:00~14:45 週替わりDance (新井)	14:15~15:00 トレーニングスィム (松本)	14:15~15:00 骨盤調整ヨガ (三好)	14:15~15:00 オリジナルムープ (東山)	14:20~14:50 ボディメイク (北岡)	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 チャレンジスィム4泳法 (平井)		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)		14:30~15:00 UBOUND (YUYA)	14:15~15:45 ハレエ (小西道子)	14:00	
15:00	14:55~15:40 エナジームープ (東)			15:00~15:45 オリジナルステップ (岸田)	15:00~15:30 HYPER C (VR)	5/12 (火) プレミアム プログラム 開催の為 休講となります。		14:30~15:15 ファンムープ (東)	1.3.5週目 MEGADANZ 2.4週目 ZUMBA			15:15~16:25 iCCa		15:15~16:25 iCCa	15:20~16:05 FIGHT DO (YUYA)								15:30~16:15 トレーニングスィム (平井)		15:00	
16:00					【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)																	15:40~16:25 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)	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)	16:00~17:45 Jr.体育遊び スクール				16:00~19:30 Jr.チアスクール		15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-ス使用)	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		18:20~19:30 iCCa			18:00~19:15 Jr.チアスクール																					18:00
19:00				19:00~19:45 リラクソ 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	19:45~20:30 UBOUND (KANA)				19:30~21:00 Jr.チアスクール	19:45~20:30 4泳法 (平井)		19:40~20:25 ファンムープ (漣美)		19:30~20:15 ファンムープ (富田)			19:45~20:30 MEGADANZ (新井)	19:15~20:25 iCCa												20:00
21:00	20:45~21:30 POWER CARDIO (YUDAI)	20:45~21:30 OXIGENO (VR)		20:10~20:55 MEGADANZ (TADASHI)		20:40~21:10 トレーニングスィム30 (平井)		20:40~21:25 ピラティス ベーシック (漣美)	20:45~21:30 X55 (KANA)		20:30~21:15 エナジームープ (富田)	19:30~22:00 レイクシア		20:45~21:30 ZUMBA (新井)	20:45~21:30 FIGHT DO (YUYA)											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			リラクソプログラム			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

Aスタジオプログラム定員 55名	
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スタジオプログラム定員 32名	
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
プールプログラム定員	
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