

2026年 4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)	10:20~11:30 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)	10:30~11:15 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 (3~4J-3使用)				10:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4J-3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)		11:30~12:15 エナジームープ (富田)		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)	11:30~12:40 iCCA	11:00~11:30 アクアウォーキング (林) ※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 レイクスタア		【月2回開催】 10:45~11:45 ピラティスプラス (西田)		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)		12:15~12:45 UBOUND (KANA)	12:10~13:00 マシンピラティス アライメント ※最大4コース使用	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)	12:15~12:45 アクトレック (塚田) ※最大4コース使用	12:25~12:55 RADICAL POWER (YUYA)	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)	11:30~12:40 iCCA	12:00~12:45 ファンムープ (濱崎) ※最大4コース使用	11:45~12:30 アクアエアロ (和山) ※最大4コース使用	12:00~12:45 ファンムープ (濱崎)	11:45~12:45 カピオレア フラスクール (Kyon)		12:05~13:05 ハタフローヨガ (原)	12:30~13:00 チャレンジスィム (平井)		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 平泳ぎ初級 (今枝)	13:00~13:45 MEGADANZ (Asuka)	13:15~13:45 ボディメイク (MIKURU)	13:15~14:00 クロール初級 (今枝)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:00 平泳ぎ・バタフライ (松本)	13:15~14:00 自強術 (河合)	13:20~14:05 オリジナルステップ (東山)		13:45~14:15 アライメントスィム	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)	13:00~15:15 Jr.スイミング スクール (1~2J-3使用)		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	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)	14:30~15:15 ファンムープ (東)	14:00~14:50 マシンピラティス アライメント	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 アライメントスィム	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 チャレンジスィム4泳法 (平井)	14:30~15:00 UBOUND (YUYA)	14:15~15:45 ハレエ (小西道子)	12:45~18:00 Jr.スイミング スクール (3~5J-3使用)		14:35~15:20 UBOUND (MAYU)				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)	4/7 (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			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				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)		16:40~17:10 MEGADANZ (VR)				15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-3使用)	16:30~17:00 HYPER C (VR)		15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-3使用)	16:15~16:45 RADICAL POWER (VR)	16:35~17:05 OXIGENO (VR)				16:40~17:25 オリジナルムープ (前田)			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)				16:00~19:30 Jr.チアスクール	17:30~18:00 オリジナルエアロ (VR)		17:00~19:10 Jr.チアスクール		15:55~19:15 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)											17:00
18:00		18:20~19:30 iCCA			18:00~19:15 Jr.チアスクール	18:45~19:30 Jr.プライベート レッスン (2コース使用)		18:30~19:40 iCCA				18:45~19:30 Jr.プライベート レッスン (2コース使用)		19:15~20:25 iCCA											18:00
19:00	19:45~20:30 UBOUND (KANA)			19:00~19:45 リラックス ヨガ (野上)			19:40~20:25 ファンムープ (漣美)	20:00~20:30 FIGHT DO (MIKURU)		19:30~20:15 ファンムープ (富田)			19:45~20:30 MEGADANZ (新井)	19:15~20:25 iCCA											19:00
20:00	20:45~21:30 POWER CARDIO (YUDAI)			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)		20:40~21:10 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 エナジーステップ (富田)		20:45~21:30 ZUMBA (新井)	20:45~21:30 FIGHT DO (YUYA)										20:00
21:00				21:05~21:25 超人★筋トレ倶楽部 (TADASHI)																				21:00	

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
VRプログラム	15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

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