

# 2026年 6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)	10:20~11:30 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	10:45~11:15 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	10:20~11:30 iCCA	10:00~11:00 Jr.スイミング スクール (3~4Jr.使用)				10:00~12:00 Jr.スイミング スクール (3~4Jr.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)	10:45~11:45 ピラティスプラス (西田)	10:00~13:30 レイクシア			10:00~12:00 Jr.スイミング スクール (3~4Jr.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	12:30~13:15 OXIGENO (小西)	12:30~13:40 iCCA	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)	12:20~13:05 ファンムープ (国分)	12:30~13:00 FIGHT DO (MIKURU)	13:05~13:50 エナジームープ (和山)	12:45~13:30 背泳ぎ初級 (松本)	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 チャレンジスイム (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)	13:30~14:15 WEB予約 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:00 iCCA	13:15~14:00 オリジナルステップ (東山)	13:20~14:05 オリジナルステップ (東山)	13:45~14:15 ブライベートスイム	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)	13:40~14:10 ちょっとアドバイス (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 (1~2Jr.使用)	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 チャレンジスイム (今枝)	14:30~15:15 ファンムープ (東)	14:00~14:45 WEB予約 週替わりDance (新井)	14:15~15:00 トレーニングスイム (松本)	14:15~15:00 骨盤調整ヨガ (三好)	14:20~14:50 ブライベートスイム	14:15~15:00 オリジナルムープ (東山)	14:15~15:00 ハタヨガ (Asuka)	14:15~14:45 ボディメイク (北岡)	14:20~14:50 ブライベートスイム	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 (3~5Jr.使用)	14:00~15:10 iCCA			14:00~15:15 Jr.スイミング スクール (1~2Jr.使用)	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)	6/2 (火) プレミアム プログラム 開催の為 休講となります。	1.3週目 MEGADANZ 2.4週目 ZUMBA		15:15~16:25 iCCA			15:15~16:25 iCCA	15:15~16:25 iCCA	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 トレーニングスイム (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 (2~4Jr.使用)		16:40~17:10 MEGADANZ (VR)			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4Jr.使用)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4Jr.使用)	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)	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4Jr.使用)	16:15~16:45 RADICAL POWER (VR)	16:35~17:05 OXIGENO (VR)				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 (2~4Jr.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				16:30~18:30 Jr.ダンススクール	17:00~17:30 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)					18:45~19:30 Jr.プライベート レッスン (2コース使用)										18:00
19:00				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)				19:30~20:15 ファンムープ (富田)		19:15~20:25 iCCA									19:00
20:00	19:45~20:30 UBOUND (KANA)			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)		20:00~20:30 FIGHT DO (MIKURU)			20:10~21:10 マスター トレーニングスイム (漣美)	20:30~21:15 エナジームープ (富田)		20:45~21:30 ZUMBA (新井)	20:45~21:30 FIGHT DO (YUYA)								20:00
21:00	20:45~21:30 RADICALPOWER (YUDAI)	20:45~21:30 OXIGENO (VR)		21:05~21:25 超人★筋トレ倶楽部 (TADASHI)				20:45~21:30 X55 (KANA)															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。

**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>VR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