

# 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)		10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)		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)	11:00~11:40 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)	【隔週開催】 10:45~11:45 ピラティスプラス (西田)	10:00~13:30 レイクシア			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		12:15~13:00 アクアエアロ (小島) ※最大4コース使用		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)	【月3回開催】 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 (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)		13:15~14:00 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 オリジナルステップ (東山)		13:45~14:15 プライベート (松本)	13:15~14:00 MEGADANZ (Asuka)	13:05~13:50 エナジームープ (和山)	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 (今枝)		14:00~14:45 週替わりDance (新井)	14:30~15:15 ファンムープ (東)	14:15~15:00 トレーニング (松本)	14:15~15:00 骨盤調整ヨガ (三好)	14:20~14:50 プライベート (松本)	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 プライベート (松本)	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		
15:00	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		15:20~16:05 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 (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)				16:15~16:45 RADICAL POWER (VR)		16:40~17:25 オリジナルムープ (前田)	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		17:20~17:50 オリジナルエアロ (VR)	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)									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)							Aスタジオプログラム定員 55名				18:00	
19:00				19:00~19:45 リラックス ヨガ (野上)										19:15~20:25 iCCA				Bスタジオプログラム定員 32名				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)	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)		20:10~21:10 マスター トレーニング (漣美)	19:45~20:30 MEGADANZ (新井)		19:15~20:25 iCCA			前月からの変更				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)		20:40~21:10 トレーニング (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)			20:45~21:30 ZUMBA (新井)	20:45~21:30 FIGHT DO (YUYA)				プログラム入場時間について				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