

# 2026年 7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		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 (3~4Jr.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)													11:00~11:40 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	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)		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 WEB予約 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		12:00~12:45 ファンムープ (濱崎)					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	12:15~12:45 UBOUND (KANA)	12:20~13:30 iCCA		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 クロール初級 (山本)	12:30~13:00 FIGHT DO (MIKURU)		12:45~13:30 ハタフライ初級 (松本)	13:05~13:50 OXIGENO (小西)	13:05~13:50 MEGADANZ (VR)								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 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 チャレンジスイム (今枝)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:00 WEB予約 平泳ぎ初級 (今枝)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:00 2泳法中級 クロール・背泳ぎ (松本)	13:15~14:00 自強術 (河合)	13:20~14:05 オリジナルムープ (東山)	13:45~14:15 チャレンジスイム	14:15~15:00 ハタヨガ (Asuka)	14:15~14:45 ボディメイク (北岡)	14:20~15:05 トレーニングスイム (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 (3~5Jr.使用)				14:00~15:10 iCCA	14:00		
15:00	14:55~15:40 エナジームープ (東)	15:00~15:30 FIGHT DO (VR)		15:00~15:45 オリジナルムープ (岸田)	15:00~15:30 HYPER C (VR)	7/7 (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					15:15~16:05 マシンピラティス チャレンジスイム		15:20~16:05 FIGHT DO (YUYA)								15:30~16:15 トレーニングスイム (平井)	15:00
16:00		15:45~16:15 MEGADANZ (VR)										15:15~16:25 iCCA														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)	16:00~17:45 Jr.体育遊び スクール	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)		15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4Jr.使用)	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)											17:00
18:00		18:20~19:30 iCCA			18:00~19:15 Jr.チアスクール							17:00~19:10 Jr.チアスクール														18:00
19:00				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)				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)														19:00
20:00	19:45~20:30 UBOUND (KANA)				19:30~21:00 Jr.チアスクール		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 RADICALPOWER (YUDAI)	20:45~21:30 OXIGENO (VR)		20:10~20:55 MEGADANZ (TADASHI)		20:40~21:10 トレーニングスイム30 (平井)	20:40~21:25 ピラティス ベーシック (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)												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

<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