

2026年 9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						※最大4コース使用 10:15~10:45 アクアウォーキング (林)	WEB予約 10:30~11:15 リラックスヨガ (本田)			10:20~11:05 ハタヨガ (前田)	10:20~11:30 iccca PILATES	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 (瀧美)	10:20~11:30 iccca PILATES		10:00~10:45 Jr.体育遊び スクール	10:20~11:30 iccca PILATES	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 (国分)	10:20~11:30 iccca PILATES	10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	10:30~11:15 気功体操 (練功18法) (小島)	10:20~11:30 iccca PILATES	10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)			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)	WEB予約 11:30~12:15 ピラティス ベーシック (瀧美)	10:20~11:30 iccca PILATES	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 (2~4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 レイクスタア		11:00	
12:00	11:45~12:30 腰痛ストレッチ (大坪)	11:45~12:15 FIGHT DO (YUYA)		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)			11:40~12:30 マシンピラティス アライバートレス		12:00~12:45 クロール初級 (山本)		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)	【月3回開催】 11:45~12:45 カピオレファ 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 iccca PILATES	※最大4コース使用	12:15~12:45 UBOUND (KANA)	12:20~13:30 iccca PILATES	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)		12:25~12:55 アクアエアロ (富田) ※最大4コース使用	12:20~13:05 ファンムープ (国分)			12:30~13:00 FIGHT DO (MIKURU)		12:45~13:30 バタフライ初級 (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-ス使用)		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 (平井)	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)	14:00~14:45 2泳法中級 クロール・背泳ぎ (山本)	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)	14:15~15:00 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 バレエ (小西道子)	12:45~18:00 Jr.スイミング スクール (3~5J-ス使用)	14:00~15:10 iccca PILATES		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 オリジナルステップ (岸田)	15:00~15:30 HYPER C (VR)	9/1 (火) プレミアム プログラム 開催の為 休講となります。		1.3.5週目 MEGADANZ 2.4週目 ZUMBA				15:15~16:25 iccca PILATES	15:15~16:05 マシンピラティス アライバートレス		15:20~16:05 FIGHT DO (YUYA)				15:30~16:15 FIGHT DO (VR)	15:30~16:15 トレーニングスイム (山本)		15:00
16:00		15:45~16:15 MEGADANZ (VR)			【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)			16:40~17:10 MEGADANZ (VR)			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4J-ス使用)				16:15~16:45 RADICAL POWER (VR)		15:40~16:25 ファンムープ (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-ス使用)	16:00~17:45 Jr.体育遊び スクール					17:30~18:00 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)	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)		16:40~17:25 オリジナルムープ (前田)	16:30~17:40 iccca PILATES			17:00
18:00		18:20~19:30 iccca PILATES			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 iccca PILATES				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			19:30~20:00 アライバートスイム	19:00~19:45 リラックス ヨガ (野上)					19:40~20:25 ファンムープ (瀧美)		19:30~20:15 ファンムープ (富田)		19:45~20:30 MEGADANZ (新井)	19:15~20:25 iccca PILATES		前月からの変更			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)			20:00~20:30 FIGHT DO (MIKURU)		20:30~21:15 エナジーステップ (富田)	20:10~21:10 マスターズ トレーニングスイム (遠藤)	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 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。			ストレッチボール使用プログラム	30名		20:00
21:00	20:45~21:30 RADICALPOWER (YUDAI)	20:45~21:30 OXIGENO (VR)		21:05~21:25 超人★腹筋倶楽部 (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 (瀧美)	20:45~21:30 X55 (KANA)								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			ステップ台使用プログラム	25名		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		