

南草津店 祝日プログラムタイムテーブル

	9月21日(月)敬老の日			9月22日(火)国民の休日			9月23日(水)秋分の日			
	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	
10:00	10:30~11:15 腰痛ストレッチ 大坪	10:20~11:30 iCCQ		10:30~11:00 ストレッチボール 鈴木	10:20~11:30 iCCQ		WEB予約 10:30~11:15 リラックスヨガ 本田	10:20~11:30 iCCQ		10:00
11:00	11:30~12:15 Easy Kpop 大坪		10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:15~12:00 ハタヨガ 仲野		10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:30~12:15 FIGHT DO MIKURU		10:45~12:00 ベビー スイミング (2~3コース使用)	11:00
12:00	12:30~13:30 RADICAL POWER YUYA x YUDAI	12:30~13:40 iCCQ	12:30~13:00 アクアトレーニング 塚田 ※最大4コース使用	12:15~13:00 X55 KANA	12:20~13:30 iCCQ		12:30~13:15 OXIGENO 小西	12:30~13:40 iCCQ		12:00
13:00				13:15~13:45 UBOUND KANA		13:15~14:00 平泳ぎ初級 平井	WEB予約 13:30~14:15 フィットネスパワーヨガ 木野		13:15~13:45 はじめてスイム 山本	13:00
14:00	14:00~14:40 シンプルステップ 東			WEB予約 14:00~14:45 オリジナルムーブ 岸田		14:15~14:45 チャレンジスイム 平井	14:30~15:15 ファンムーブ 東		14:00~14:45 2泳法中級クロール&背泳ぎ 山本	14:00
15:00	14:55~15:40 エナジームーブ 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					15:00
16:00		15:45~16:15 MEGADANZ VR		16:00~17:00 中上級エアロ 岸田 POPをチェック!		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (2~4コース使用)				16:00
17:00	16:30~18:30 Jr.ダンス スクール	16:30~17:00 HYPER C VR	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4コース使用)	11:15~12:00 MEGADANZ ➡ ハタヨガ(仲野) 12:15~13:00 X55 新井×KANA ➡ KANA 上記変更となっております。 ご迷惑をお掛けしますが、予めご了承ください。			16:00~19:30 Jr.チアスクール	16:40~17:10 MEGADANZ VR	15:15~19:30 Jr.スイミング スクール (2~4コース使用)	17:00
18:00										18:00
	プールプログラム定員			Bスタジオプログラム定員 32名			Aスタジオプログラム定員 55名			
	◆泳法プログラム	30名		◆ステップ台使用プログラム	25名		◆ストレッチボール使用プログラム	45名		
	◆アクアエクササイズプログラム	45名		◆バーベル使用プログラム	25名		◆トランポリン使用プログラム	40名		
				◆トランポリン使用プログラム	25名		◆ステップ台使用プログラム	45名		
				◆VRプログラム	15名		◆バーベル使用プログラム	30名		