2026年　11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	10:40～11:25 楽しいｴｱﾛ （初級） 国分	10:20～11:30 icca 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 icca PILATES	※最大4コース使用 10:15～10:45 ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 林 10:45～12:00 ベビー スイミング （2～3コース使用）	WEB予約 10:30～11:15 ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 本田	10:20～11:30 icca PILATES	10:45～12:00 ベビー スイミング （2～3コース使用）	10:20～11:05 やさしいﾖｶﾞ 前田	10:20～11:30 icca PILATES	10:30～11:00 ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 塚田 ※最大4コース使用	10:30～11:15 脂肪燃焼ｴｱﾛ （中級） 渥美	10:20～11:30 icca PILATES		10:00～10:45 Jr.体育遊び スクール	10:20～11:30 icca PILATES	10:00～11:00 Jr.スイミング スクール （3～4ｺｰｽ使用）	【隔週開催】 10:45～11:45 ﾋﾟﾗﾃｨｽﾌﾟﾗｽ 西田	10:00～13:30 レイクスチア	10:00～12:00 Jr.スイミング スクール （3～4ｺｰｽ使用）	10:00
11:00	11:45～12:30 腰痛ｽﾄﾚｯﾁ 大坪			WEB予約 11:30～12:00 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 鈴木			11:30～12:15 脂肪燃焼ｴｱﾛ （中級） 富田			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 はじめてﾋﾟﾗﾃｨｽ 渥美	11:45～12:15 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ MIKURU		11:00～11:40 足腰鍛えるｽﾃｯﾌﾟ （初級） 濱崎		11:00～12:00 ベビー スイミング （2～4コース使用）				11:00
12:00	12:45～13:30 Easy　Kpop 大坪	12:30～13:40 icca PILATES	12:30～13:00 ｱｸｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 塚田 ※最大4コース使用	12:15～12:45 UBOUND KANA	12:20～13:30 icca 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	12:30～13:40 icca PILATES	12:25～12:55 ｱｸｱｴｱﾛ 富田 ※最大4コース使用	12:20～13:05 脂肪燃焼ｴｱﾛ （中級） 国分		12:00～12:45 平泳ぎ初級 山本	12:30～13:00 FIGHT DO 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 脂肪燃焼ｴｱﾛ （中級） 濱崎	【月3回開催】 11:45～12:45 ｶﾋﾟｵﾚﾌｧ ﾌﾗｽｸｰﾙ Kyon		12:05～13:05 ﾊﾀﾌﾛｰﾖｶﾞ 原	12:30～13:00 ﾁｬﾚﾝｼﾞｽｲﾑ 平井	12:00
13:00			13:15～14:00 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ初級 スタッフ	13:00～13:45 MEGADANZ Asuka		13:15～14:00 背泳ぎ初級 平井	WEB予約 13:30～14:15 からだ引締めﾖｶﾞ 木野		13:15～13:45 はじめてｽｲﾑ 山本	13:15～14:40 自彊術 河合		12:55～13:25 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾑ	13:15～13:50 脂肪燃焼ｴｱﾛ （中級） 和山		13:15～14:00 ｸﾛｰﾙ初級 平井	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 （1～2ｺｰｽ使用）	13:00
14:00	14:00～14:40 足腰鍛えるｽﾃｯﾌﾟ （初級） 東	14:00～14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ 仲野	14:15～15:00 2泳法中級 平泳ぎ・ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 今枝	WEB予約 14:00～14:45 爽快ｴｱﾛ （上級） 岸田		14:15～14:45 ﾁｬﾚﾝｼﾞｽｲﾑ 平井	14:00～14:45 週替わりDance 新井	1.3.5週目 MEGADANZ 2.4週目 ZUMBA	14:00～14:45 2泳法中級 ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ 山本	13:15～14:00 骨盤調整ﾖｶﾞ 三好	13:20～14:05 爽快ｽﾃｯﾌﾟ （上級） 東山	13:30～14:00 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾑ	14:15～15:00 やさしいﾖｶﾞ 本田	14:15～15:00 JAZZﾀﾞﾝｽ 北岡	14:15～15:00 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ 平井	14:30～15:00 UBOUND YUYA	14:15～15:45 ﾊﾞﾚｴ 小西	12:45～18:00 Jr.スイミング スクール （3～5ｺｰｽ使用）	14:00～15:10 icca PILATES		14:00
15:00	14:55～15:40 楽しいｴｱﾛ （初級） 東	15:00～15:30 FIGHT DO VR 15:45～16:15 MEGADANZ VR		15:00～15:45 爽快ｽﾃｯﾌﾟ （上級） 岸田	15:00～15:30 HYPER　C VR		14:30～15:15 脂肪燃焼ｴｱﾛ （中級） 東				15:15～16:25 icca PILATES	14:00～18:30 Jr.スイミング スクール （2～4ｺｰｽ使用）		15:15～16:05 ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ			15:20～16:05 FIGHT DO YUYA			14:35～15:20 UBOUND MAYU	15:30～16:15 FIGHT DO VR	15:30～16:15 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ 山本	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＆ｽﾃｯﾌﾟ 池野・桐村	15:15～18:30 Jr.スイミング スクール （2～4ｺｰｽ使用）	15:55～19:30 Jr.チアスクール	16:40～17:10 MEGADANZ VR 17:30～18:00 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ VR	15:15～19:30 Jr.スイミング スクール （2～4ｺｰｽ使用）	15:55～19:15 Jr.チアスクール	17:00～19:25 Jr.チアスクール		16:30～18:30 Jr.ダンススクール	17:20～17:50 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ VR	15:15～19:30 Jr.スイミング スクール （2～4ｺｰｽ使用）		16:15～16:45 RADICALPOWER VR 17:00～17:30 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ VR		16:40～17:25 爽快ｴｱﾛ （上級） 前田	16:30～17:40 icca PILATES		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 （2～4ｺｰｽ使用）																				17:00
18:00		18:20～19:30 icca 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 icca 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 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾑ	19:00～19:45 ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 野上			19:40～20:25 脂肪燃焼ｴｱﾛ （中級） 渥美	20:00～20:30 FIGHT　DO MIKURU		19:30～20:15 楽しいｴｱﾛ （初級） 富田		20:10～21:10 ﾏｽﾀｰｽﾞ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ 遠藤		19:15～20:25 icca PILATES				ストレッチポール使用プログラム	４５名		19:00
20:00	19:45～20:30 UBOUND KANA			20:10～20:55 MEGADANZ TADASHI		19:45～20:30 ４泳法 平井	20:40～21:25 はじめてﾋﾟﾗﾃｨｽ 渥美	20:45～21:30 X55 KANA		20:30～21:15 体力向上ｽﾃｯﾌﾟ （中級） 富田	19:30～22:00 レイクスチア		19:45～20:30 RADICALPOWER MAYU				前月からの変更			トランポリン使用プログラム	４０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 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ30 平井							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。			ステップ台使用プログラム	４５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			

Bスタジオプログラム定員　３２名	
ストレッチポ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

WEB予約について

・前月12日18:00より全ての予約が可能
・予約時に選択した場所にてご参加ください。