2026年　12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

Aスタジオ
- 10:40～11:25 楽しいｴｱﾛ（初級） 国分
- 11:45～12:30 腰痛ｽﾄﾚｯﾁ 大坪
- 12:45～13:30 Easy Kpop 大坪
- 14:00～14:40 足腰鍛えるｽﾃｯﾌﾟ（初級） 東
- 14:55～15:40 楽しいｴｱﾛ（初級） 東
- 16:30～18:30 Jr.ダンススクール
- 19:45～20:30 UBOUND KANA
- 20:45～21:30 RADICALPOWER YUDAI

Bスタジオ
- 10:20～11:30 icca PILATES
- 12:30～13:40 icca PILATES
- 14:00～14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ 仲野
- 15:00～15:30 FIGHT DO VR
- 15:45～16:15 MEGADANZ VR
- 16:30～17:00 HYPER C VR
- 18:20～19:30 icca PILATES
- 20:45～21:30 OXIGENO VR

プール
- 10:45～12:00 ベビースイミング（2～3ｺｰｽ使用）
- 12:30～13:00 ｱｸｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 塚田
- ※最大4コース使用
- 13:15～14:00 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ初級 稲葉
- 14:15～15:00 2泳法中級 平泳ぎ・ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 今枝
- 15:15～19:30 Jr.スイミングスクール（2～4ｺｰｽ使用）
- 19:30～20:00 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾑ

火曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 気功体操（練功18法） 小島
- 11:30～12:00 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 鈴木
- 12:15～12:45 UBOUND KANA
- 13:00～13:45 MEGADANZ Asuka
- 14:00～14:45 爽快ｴｱﾛ（上級） 岸田
- 15:00～15:45 爽快ｽﾃｯﾌﾟ（上級） 岸田
- 16:00～17:45 Jr.体育遊びスクール
- 19:00～19:45 ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 野上
- 20:10～20:55 MEGADANZ TADASHI
- 21:05～21:25 超人★腹筋倶楽部 TADASHI

Bスタジオ
- 10:20～11:30 icca PILATES
- 12:20～13:30 icca PILATES
- 15:00～15:30 HYPER C VR
- 【月3回開催】16:00～17:00 中級ｴｱﾛ＆ｽﾃｯﾌﾟ 池野・桐村
- 18:00～19:15 Jr.チアスクール
- 19:30～21:00 Jr.チアスクール

プール
- ※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）
- 12:15～13:00 ｱｸｱｴｱﾛ 小島
- ※最大4コース使用
- 13:15～14:00 背泳ぎ初級 平井
- 14:15～14:45 ﾁｬﾚﾝｼﾞｽｲﾑ 平井
- 15:15～18:30 Jr.スイミングスクール（2～4ｺｰｽ使用）
- 18:45～19:30 Jr.プライベートレッスン（2コース使用）
- 19:45～20:30 4泳法 平井
- 20:40～21:10 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ30 平井

水曜日

Aスタジオ
- WEB予約
- 10:30～11:15 ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 本田
- 11:30～12:15 脂肪燃焼ｴｱﾛ（中級） 富田
- 12:30～13:15 OXIGENO 小西
- WEB予約
- 13:30～14:15 からだ引締めﾖｶﾞ 木野
- 14:30～15:15 脂肪燃焼ｴｱﾛ（中級） 東
- 15:55～19:30 Jr.チアスクール
- 19:40～20:25 脂肪燃焼ｴｱﾛ（中級） 渥美
- 20:40～21:25 はじめてﾋﾟﾗﾃｨｽ 渥美

Bスタジオ
- 10:20～11:30 icca PILATES
- 12:30～13:40 icca PILATES
- 14:00～14:45 週替わりDance 新井
- 1.3.5週目 MEGADANZ
- 2.4週目 ZUMBA
- 16:40～17:10 MEGADANZ VR
- 17:30～18:00 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ VR
- 18:30～19:40 icca PILATES
- 20:00～20:30 FIGHT DO MIKURU
- 20:45～21:30 X55 KANA

プール
- 10:45～12:00 ベビースイミング（2～3ｺｰｽ使用）
- 12:25～12:55 ｱｸｱｴｱﾛ 富田
- ※最大4コース使用
- 13:15～13:45 はじめてｽｲﾑ 山本
- 14:00～14:45 2泳法中級 ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ 山本
- 15:15～19:30 Jr.スイミングスクール（2～4ｺｰｽ使用）

木曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:05 やさしいﾖｶﾞ 前田
- 11:20～12:05 ZUMBA 国分
- 12:20～13:05 脂肪燃焼ｴｱﾛ（中級） 国分
- 13:15～14:00 自彊術 河合
- 14:15～15:00 骨盤調整ﾖｶﾞ 三好
- 15:55～19:15 Jr.チアスクール
- 19:30～20:15 楽しいｴｱﾛ（初級） 富田
- 20:30～21:15 体力向上ｽﾃｯﾌﾟ（中級） 富田

Bスタジオ
- 10:20～11:30 icca PILATES
- 11:40～12:30 ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ
- 13:20～14:05 爽快ｽﾃｯﾌﾟ（上級） 東山
- 14:15～15:00 爽快ｴｱﾛ（上級） 東山
- 15:15～16:25 icca PILATES
- 17:00～19:25 Jr.チアスクール
- 19:30～22:00 レイクスチア

プール
- 10:30～11:00 ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 塚田
- ※最大4コース使用
- 11:15～11:45 はじめてｽｲﾑ 山本
- 12:00～12:45 平泳ぎ初級 山本
- 12:55～13:25 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾑ
- 13:30～14:00 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾑ
- 14:00～18:30 Jr.スイミングスクール（2～4ｺｰｽ使用）
- 18:45～19:30 Jr.プライベートレッスン（2コース使用）
- 20:10～21:10 ﾏｽﾀｰｽﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ 遠藤

金曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 脂肪燃焼ｴｱﾛ（中級） 渥美
- WEB予約
- 11:30～12:15 はじめてﾋﾟﾗﾃｨｽ 渥美
- 12:30～13:00 FIGHT DO MIKURU
- 13:15～14:00 脂肪燃焼ｴｱﾛ（中級） 和山
- 14:15～15:00 やさしいﾖｶﾞ 本田
- 16:30～18:30 Jr.ダンススクール
- 19:45～20:30 MEGADANZ TADASHI
- 20:45～21:30 FIGHT DO YUYA

Bスタジオ
- 10:20～11:30 icca PILATES
- 11:45～12:15 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ MIKURU
- 14:15～15:00 JAZZﾀﾞﾝｽ 北岡
- 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
- 17:20～17:50 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ VR
- 19:15～20:25 icca PILATES

プール
- 11:45～12:30 ｱｸｱｴｱﾛ 和山
- ※最大4コース使用
- 13:15～14:00 ｸﾛｰﾙ初級 平井
- 14:15～15:00 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ 平井
- 15:15～19:30 Jr.スイミングスクール（2～4ｺｰｽ使用）

土曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 Jr.体育遊びスクール
- 11:00～11:40 足腰鍛えるｽﾃｯﾌﾟ（初級） 濱崎
- 12:00～12:45 脂肪燃焼ｴｱﾛ（中級） 濱崎
- 13:05～13:50 OXIGENO 小西
- 14:30～15:00 UBOUND YUYA
- 15:20～16:05 FIGHT DO YUYA

Bスタジオ
- 10:20～11:30 icca PILATES
- 【月3回開催】11:45～12:45 ｶﾋﾟｵﾚﾌｧﾌﾗｽｸｰﾙ Kyon
- 13:05～13:50 MEGADANZ VR
- 14:15～15:45 ﾊﾞﾚｴ 小西
- 16:15～16:45 RADICALPOWER VR
- 17:00～17:30 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ VR

プール
- 10:00～11:00 Jr.スイミングスクール（3～4ｺｰｽ使用）
- 11:00～12:00 ベビースイミング（2～4ｺｰｽ使用）
- 12:45～18:00 Jr.スイミングスクール（3～5ｺｰｽ使用）

日曜日

Aスタジオ
- 【隔週開催】10:45～11:45 ﾋﾟﾗﾃｨｽﾌﾟﾗｽ 西田
- 12:05～13:05 ﾊﾀﾌﾛｰﾖｶﾞ 原
- 13:30～14:15 RADICAL POWER MAYU
- 14:35～15:20 UBOUND MAYU
- 15:40～16:25 楽しいｴｱﾛ（初級） 前田
- 16:40～17:25 爽快ｴｱﾛ（上級） 前田

Bスタジオ
- 10:00～13:30 レイクスチア
- 14:00～15:10 icca PILATES
- 15:30～16:15 FIGHT DO VR
- 16:30～17:40 icca PILATES

プール
- 10:00～12:00 Jr.スイミングスクール（3～4ｺｰｽ使用）
- 12:30～13:00 ﾁｬﾚﾝｼﾞｽｲﾑ 平井
- 13:00～15:15 Jr.スイミングスクール（1～2ｺｰｽ使用）
- 15:30～16:15 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ 山本

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。

Aスタジオプログラム定員　５５名

ストレッチポ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

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