

シティライトフィットネス コート岡山南 7月18日(月・祝)

	月曜日		
	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)
9			
10		10:30-11:15 ボディ バランス45 篠原 里佳	10:30-11:30
11	11:00-11:30 アクアズンバ 穴倉 直樹	11:45-12:30 ボディ コンバット45 田村 あゆみ	フラダンス 角南 牧子
12		定員35名	
13		13:00-14:00 ボディパンプ 今田 早苗	
14		14:30-15:30	14:30-15:00 コアクロス 今田 早苗
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キnder】	ボディジャム 篠原・永峰	
16	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】		
17	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	定員35名	17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①
18		18:00-18:30 ボディパンプ 30 入江 伸吾	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②
19		19:00-20:00 ボディアタック 岡本 真由美	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③
20			

〈海の日 ダンス発表会〉

場所 1階フロント前

11:20～

オープニング・岡山市民体操

11:30～

コート岡山南フラダンス

11:45～

MAHALO MAHALO

hula studio フラパフォーマンス

12:00～

お楽しみ！じゃんけん大会

〈スタジオで踊ろう♪〉

BODYJAM

篠原里佳 ・ ASAHI

14:30～15:30

〈プールで踊ろう♪〉

アクアズンバ

穴倉直樹

11:00～11:30

スタジオ利用について

プログラム前後マスク着用

スタジオ参加前の手指の消毒

定員35名

ボディパンプ定員30名

シティライトフィットネス コート岡山南

電話番号086-246-6211