

■ シティライトフィットネス コート岡山南 タイムスケジュール 2024年4月~6月【5月~追加・変更版】

※プログラムは内容・担当者等を変更する場合があります。あらかじめご了承をお願いいたします。また、変更・代行等は館内掲示板、ホームページでご確認ください。

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	プール	2 F スタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 F スタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 F スタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 F スタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 F スタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 F スタジオ	1Fスタジオ (会議室)		
9		9:30-10:15			9:30-10:30	9:30~10:15 <b>時間変更</b>		9:30-10:15	9:30-10:10 <b>変更</b>		9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:00 <b>追加</b>	9:30-10:30 <b>時間変更</b>			9:30-10:15			
10	9:45-10:15 アクアベル 守谷 恵美	ボディ バランス45 篠原 里佳	9:45-10:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	9:45-10:15 アクアベル 田村 あゆみ	ヨガ (心) nao	ZUMBA 桜井 華子		ヨガ (体) nao	シンプリー エアロ 斎藤 洋平	9:45-10:30 スイミング スクール 【委託】	ヨガ (体) nao	太極拳 太極拳 コース型/有料 藤原	9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30	10:00-11:00 ヨガ (心) 太極拳 コース型/有料 植村 るみ子	10:00-11:00 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:30-11:10 シンプリー エアロ 小倉 佳子		
11	10:30-11:30 スイミング 中級 守谷 恵美	10:35-11:15 シンプリー エアロ 藤井 結美	10:45-11:45 フラダンス 角南 牧子	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	10:45-11:15 ウエスト シェイプ 田村 あゆみ			ペリダンス juno	シェイプエアロ 齋藤 洋平	10:45-11:15 背泳ぎ 初級 守谷 恵美	10:45-11:15 ポディパン 30 小倉 佳子	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	10:45-11:45 <b>時間・場所変更</b> ピラティス 小森 直恵	11:00-12:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15 ボディパン 45 田村 あゆみ	11:30-12:15 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15 ボディパン 45 田村 あゆみ	
12		11:30-12:15 ZUMBA GOLD 藤井 結美	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗	12:30-13:30 定員40名	12:30-13:15 ZUMBA YUMEKO		11:45-12:30 タイチダンス (太極舞) rimi	ピラティス 小森 直恵	11:30-12:00 平泳ぎ 初級 金田 真穂	11:30-12:15 ZUMBA KANA	11:45-12:25 シンプリー エアロ 小倉 佳子	12:00-13:00 定員40名 ボディパン	12:00-13:00 <b>時間変更</b> ボディパン	12:30-13:35 定員40名	12:30-13:15 ボディパン 45 田村 あゆみ	12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村 あゆみ	12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村 あゆみ	定員40名	
13		13:00-14:00 ボディパン 今田 早苗	ヨガ (体) 宮村 知子	13:35-14:20 Sintex@Tone シンテックス YUMEKO	12:45-13:45 ボディパン 今田 早苗	13:45-14:30 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	13:45-14:30 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	14:00-14:45 ボディパン 45TB 田村 あゆみ	14:00-14:30 ポディ コンバット30 田村 あゆみ	14:45-15:30 簡単トレーニング コース型/有料 吉田	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-14:00 <b>時間変更</b> ボディアタック 45 今田 早苗	14:00-15:00 スイミング スクール 【ベビー】	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料 植村 るみ子	14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳	14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳	15:30-16:30 ボディバランス 篠原 里佳	
14		14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 スイミング スクール 【ベビー】	14:00-15:00 コンディショニング エクササイズ YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 コンディショニング エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 コンディショニング エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 コンディショニング エクササイズ nao	14:00-14:45 ボディパン 45TB 田村 あゆみ	14:00-14:30 ウエスト シェイプ 秋野 雅人	14:00-14:30 ウエスト シェイプ 秋野 雅人	14:00-15:00 スイミング スクール 【ベビー】	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料 植村 るみ子	14:15-15:15 スイミング スクール 【ベビー】	14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳	14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳	14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳	14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳	
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】		15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】									15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】					
16	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】		16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】						16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】			16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠						
17	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】		17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】						17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】			17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディパン 竹内 悠						
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②										18:30-19:30 ストリートダンス Masa							
19		19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナンス rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③		19:15-20:15 ボディパン 今田 早苗		19:20-20:05 ボディパン 45 竹内 悠	19:15-20:15 ヨガ (体) 宮村 知子		19:15-20:15 ボディパン 45 竹内 悠	19:15-20:15 ヨガ (体) 宮村 知子		19:15-20:15 ボディパン 45 竹内 悠	19:15-20:15 ボディパン 45 竹内 悠						
20	19:30-20:30 マスターズ スイミング 守谷 恵美	20:00-21:00 ZUMBA rimi	20:45-21:30 ボディアタック 45 岡本	19:30-20:00 クロール トレーニング 守谷 恵美	19:30-20:30 ボディパン 今田 早苗	19:30-20:30 ヨガ (体) nao	19:30-20:15 クロール トレーニング 奥山 尚文	19:20-20:05 ボディパン 45 竹内 悠	20:25-21:25 ボディコンバット 竹内 悠	20:30-21:30 ボディコンバット 竹内 悠	20:30-21:30 ボディコンバット 竹内 悠	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	19:30-20:00 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	19:30-20:15 ヨガ (体) nao					
21																				

NEW!  
5月開講  
おススメ

5月~追加  
プログラム  
復活

★★プログラム参加時注意点★★  
・必ず申込用紙に会員番号またはお名前を記入ください。  
・待機場所での大きな声の会話等はお控えください。  
☆☆定員のご案内☆☆  
1階スタジオ・・・35名  
2階スタジオ・・・50名  
定員●●名 ⇨ 別途定員を設けている  
プログラム  
※現状のスタジオ参加者から鑑み抽選対象プログラムを急速  
変更させていただく場合がございます。予めご理解とご協力を  
お願いします。

シティライトフィットネス  
コート岡山南  
tel.086-246-6211