

■シテイ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27日(土)~5月2日(木)

※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。

	4月27日 土曜日			4月28日 日曜日			4月29日 月曜日			4月30日 火曜日			5月1日 水曜日			5月2日 木曜日		
	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																		
10	9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30 ヨガ(心)			9:30-10:15 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		9:45-10:00 ボディジャムテック						9:30-10:30 アクアベル	9:30~10:15 ヨガ(心)	9:30-10:15 ZUMBA 桜井 華子	9:30-10:15 ヨガ(体)	9:30-10:10 シンブリー エアロ 斎藤 洋平	
	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	池田 佳世	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料 植村 るみ子	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:30-11:10 シンブリー エアロ 小倉 佳子		10:00-11:00 ボディジャム 篠原里佳						10:45-11:15 nao			10:30-11:30	10:20-11:05 シェイプエアロ 齋藤 洋平	
11	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	ピラティス 小森 直恵		11:00-12:00 スイミング スクール 【リトル】 【キッズ】	11:30-12:15 ボディバンプ45 田村 あゆみ	定員40名	11:15-12:15 ZUMBA 藤井 結美					11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗			11:20-12:20 junio	11:45-12:30 タイチーダンス (太極舞) rimi	12:35-13:35
12		12:00-13:00 ボディバンプ 今田 早苗			12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村 あゆみ		12:35-13:35 ボディアタック 今田早苗						12:30-13:30 定員40名 ボディバンプ 今田 早苗	12:30-13:15 ZUMBA YUMEKO		12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	はじめてバレエ 小森 直恵	
13		13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗											13:35-14:20 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO		13:45-14:30			
14	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-15:15 ピラティス コース型/体験会			14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳								14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:45-15:30 ボディ コンバット45 清水 義仁		定員40名 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI		
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	福田智美			15:30-16:30 ボディバランス 篠原 里佳								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】	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠											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】	17:15-18:15 ボディバンプ 竹内 悠											17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】					
18		18:30-19:30 ストリートダンス Masa					18:00-19:00 ZUMBA rimi											
19							19:15-20:00 ボディアタック 45 岡本							19:15-20:15 定員40名 ボディバンプ 初級 守谷 恵美	19:30-20:30 ボディバンプ 今田 早苗		19:20-20:05 ボディバンプ45 竹内 悠	19:15-20:15 ヨガ(体) 宮村 知子
20													19:30-20:00 クロール 初級 守谷 恵美			20:25-21:25 ボディコンバット 竹内 悠	20:30-21:30 ストリートダンス Masa	
21													20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗					

休館日

■シテ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5月3日(金)~5月6日(月)

※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。

5月3日 金曜日			5月4日 土曜日			5月5日 日曜日			5月6日 月曜日			5月7日 火曜日		
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)
	9:30-10:30		9:30-10:00 アアクピクス Beppu	9:30-10:30			9:30-10:15 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		9:30-10:15			9:30-10:15		
10時	ヨガ (体)		10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	ピラティス 小森 直恵		10時	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】		10:30-11:10 シンプル エアロ 小倉 佳子			10時	ボディ バランス45 篠原 里佳	
	nao		11:00-12:00 スイミング スクール 【ヘビー】	はじめてバレエ 小森 直恵			11:00-12:00 スイミング スクール 【リトル】 【キッズ】		11:30-12:15 ZUMBA GOLD 篠井 結美			10:35-11:15	シンプル エアロ 篠井 結美	
	10:45-11:15 ボディバンプ 30 小倉 佳子						11:30-12:15 ボディアバンプ45 田村 あゆみ	定員40名	11:30-12:15			11:30-12:15	ZUMBA GOLD 篠井 結美	
	11:30-12:15								12:00-13:00 ボディアバンプ 今田 早苗				12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	
	ZUMBA シンプル KANA	11:45-12:25 シンプル エアロ 小倉 佳子		12:00-13:00 ボディアバンプ 今田 早苗		17時	12:30-13:15 ボティコンバット 45 田村 あゆみ		12:30-13:15			17時	定員40名 12:45-13:45 コアクロス 今田 早苗	
	12:35-13:35						13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗					13:00-14:00	ヨガ (体) 宮村 知子	
	ヨガ (心)		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】				14:15-15:15					ボディアバンプ 今田 早苗		
	KANA		15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】				ボティジャム 篠原 里佳					14:15-14:45	ボティ アタック30 今田 早苗	
ファミリア プール	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】			ボティバランス 篠原 里佳			15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】			15:00-16:00	ボティジャム 篠原 里佳	
	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】						16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】			17:00-18:00	子供 ダンス教室 ①	
												18:10-19:10	子供 ダンス教室 ②	
		19:15-20:15		18:30-19:30 GW特別企画 Choo Choo Trainの曲を 踊ろう! Masa								19:00-20:00	ボディアタック 60 岡本	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③
	パワーヨガ													
	nao													

休館日

**2024年
4月27日(土)~5月7日(火)
営業時間のご案内**

4月27日(土) 9:00~22:00

4月28日(日) 9:00~20:30

4月29日(月・祝) 9:00~20:30

4月30日(火) 休館日

5月 1日(水) 9:00~22:00

5月 2日(木) 9:00~22:00

5月 3日(金・祝) 9:00~20:30

5月 4日(土・祝) 9:00~20:30

5月 5日(日・祝) 9:00~20:30

5月 6日(月・祝) 9:00~20:30

5月 7日(火) 休館日

※デイトタイム会員の皆様へ
土曜日・日曜日・祝日のご利用は
別途都度利用料が必要です。

※デイトタイム会員から、フルタイム会員
へのコース変更をご希望の方は会費
の差額分1,030円(税込)をフロント
でご入金をもって変更いたします。

※利用がなかった場合の返金はいまし
かねます。予めご了承の程よろしく
お願いいたします。

シテライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211