

■ 2026年3月20日(金)スタジオ・プールタイムスケジュール

		3/20(金・祝)			都度(1回)利用のご案内 						
		プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)							
9			9:30-10:30		利用種別	大人	高校生	中学生	小学生以下	3歳未満	9
			ヨガ(体)		1日総合利用	2,230円	1,860円	—	—	—	
			nao		プール	750円	690円	—	—	—	
10	10時		10:45-11:30		温浴施設	430円	390円	390円	180円	無料	10
			太極拳(初)		マシンジム	610円	240円	—	—	—	
			藤原典子 		スタジオ	610円	490円	—	—	—	
11	}		12:00-12:30		ファミリープール	750円	690円	690円	310円	無料	
			ボディパンプ30		1日だけの利用も可能です。 是非お友達やご家族と一緒に運動を お楽しみください。						11
			12:50-13:20		★★プログラム参加時注意点★★ <ul style="list-style-type: none"> ●待機場所での大きな声の会話等はご遠慮ください。 ●スタジオ内で場所指定等、場所取り行為はご遠慮ください。※他人の荷物等を移動する行為はダメです ●他人への誹謗中傷、その他不快に思われる行為はご遠慮ください。 ●レッスン中は携帯電話の電源をOFFにするか、マナーモードにし、また、レッスン中の通話はご遠慮ください。 ●レッスン中の動画撮影、写真撮影、音声録音はご遠慮ください。 						12
			13:00-13:30		☆☆☆定員のご案内☆☆☆ 1階スタジオ 35名 2階スタジオ 50名						13
12	17時		ボディコンバット30	13:00-13:30							
			田村あゆみ	ピラティス30							
				オンラインLIVE							
13	フ ア ミ リ ー プ ール		15:30-16:30	15:30-16:30							
			スイミング スクール	こどもダンス教室 (ストリートダンス)							
			【キンダー】	①							
				Masa							
14			16:30-17:30		映像レッスン (HF24BOX) & コナミスポーツオンラインレッスン 好評実施中! スタジオレッスンに慣れていない方も安心して ご参加いただけます。ぜひご参加ください! ※HF24BOX映像レッスンは下のQRコードにてレッスンスケジュール を確認いただけます。 コナミスポーツオンラインレッスンは、タイムスケジュール内に表示、 案内いたします。						14
			スイミング スクール								
			【初心】								
			17:30-18:30								
			スイミング スクール	18:00-18:30							
			【児童育成】	ボディパンプ30							
				小林裕子							
			18:50-19:20								
			19:00-19:30	ボディアタック30							
			アクアピクス	小林裕子							
			Beppu 								
18					HF24BOXレッスンスケジュール⇒ 						18
19					※プログラムは内容・担当者等を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。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。						19
20					営業時間 9:00~20:30 マシンジム・プール最終利用時間 20:15						20
21					 シティライトフィットネス コート岡山南 〒700-0956 岡山県岡山市南区当新田420-4 TEL 086-246-6211						21