

■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 2022年4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。

曜日	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	
9		9:30-10:10 シンプリーエアロ 藤井 結美						9:30-10:10 シンプリーエアロ 齋藤 洋平	9:30-10:15 ヨガ(体) 片桐 直子									9:30-10:15 オリジナル ボディコンジャス 小倉 佳子	
10	9:45-10:15 アクアピクス(エンジョイ) 別府 和美	9:45-10:30 ボディバランス45 篠原 里佳		9:45-10:15 アクアピクス(エンジョイ) 別府 和美	9:45-10:45 ヨガ(心) 片桐 直子		9:45-10:15 アクアピクス(エンジョイ) 別府 和美	10:30-11:15 スイミングスクール 【委託】	10:45-11:15 ボディシェイプ 齋藤 洋平	10:45-11:30 ZUMBA 小倉 佳子	9:45-10:30 スイミングスクール 【委託】	9:45-10:30 ヨガ(体) 片桐 直子	10:00-11:00 スイミングスクール 【初心】 【児童育成】	10:00-11:00 ヨガ(心) 池田 佳世	10:00-11:00 本極拳 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】	10:45-11:25	10:00-11:00 スイミングスクール 小倉 佳子	
11	11:00-11:30 背泳ぎ 初中級 守谷 恵美	11:00-12:00 ZUMBA GOLD 藤井 結美		11:00-12:00 スイミングスクール 【ベビー】	11:30-12:15 シェイプエアロ 伊藤 加奈	10:45-11:15 ウエストシェイプ 伊藤 加奈	11:30-12:30 スイミング 【委託】	11:45-12:30 ボディシェイプ 齋藤 洋平	11:00-11:30 クロール 初中級 永岡 聖史	11:00-11:30 ボディパンプ30 小倉 佳子	11:00-11:30 クロール 初中級 永岡 聖史	11:00-11:30 太極拳(初) 藤原 典子	11:00-12:00 スイミングスクール 【ベビー】	11:00-12:00 定員35名	11:00-12:00 スイミングスクール 小倉 佳子	11:00-12:00 スイミングスクール 小倉 佳子	11:00-12:00 シンプリー エアロ 小倉 佳子	11:00-12:00 スイミングスクール 小倉 佳子	
12		12:00~12:30 STRONG NATION 穴倉 直樹 定員35名		12:00-12:30 はじめて水泳 守谷 恵美	12:45-13:30 定員35名	12:00-12:30 はじめて水泳 守谷 恵美	11:45-12:15 スイミング 中上級 守谷 恵美	11:45-12:30 タイチーダンス (太極舞) rimi	12:00-12:45 ZUMBA 黒柳 加奈	12:00-12:40 オリジナル ボディコンジャス 小倉 佳子	11:45-12:15 バタフライ 初中級 守谷 恵美	12:00-12:40 ZUMBA 黒柳 加奈	12:00-12:40 オリジナル ボディコンジャス 小倉 佳子	12:45-13:30 定員35名	12:45-13:45 ボディパンプ 今田 早苗	12:45-13:45 ZUMBA YUMEKO	12:45-13:45 定員35名	12:45-13:45 シェイプ ステップ 菊本 晃司	12:00-12:40 ZUMBA 黒柳 加奈
13		13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子		13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子	13:00-14:00 ボディパンプ 今田 早苗	13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子	13:00-13:45 定員35名	13:00-13:45 シェイプ ステップ 菊本 晃司	13:15-13:45 ヨガ(心) 黒柳 加奈	13:15-13:45 ヨガ(心) 黒柳 加奈	13:00-13:45 定員35名	13:00-13:45 ボディパンプ 今田 早苗	13:00-13:45 定員35名	13:00-13:45 ボディパンプ 今田 早苗	13:00-13:45 ZUMBA YUMEKO	13:00-13:45 定員35名	13:00-13:45 シェイプ エアロ 齋藤 洋平	13:00-13:45 STRONG NATION 穴倉 直樹	
14		14:30-15:00 コアクロス 今田 早苗		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-14:45 Sintex®Tone シンテックス トーン YUMEKO	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-15:00 定員35名	14:15-15:00 シェイプ エアロ 菊本 晃司	14:15-15:00 ワークアウト エアロ 伊藤 加奈	14:15-15:00 ワークアウト エアロ 伊藤 加奈	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 【リトル】	14:15-14:55 定員35名	14:15-14:55 シンプリー ステップ 齋藤 洋平	14:15-15:15 ボディジャム 篠原 里佳	14:15-15:15 スイミング スクール 【初心】	14:15-15:15 スイミング スクール 【初心】	14:15-15:15 ボディ バランス45 篠原 里佳	
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】		15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】
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】	16:00-17:00 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】	16:00-17:00 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】	16:00-17:00 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】
17	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】	17:00-18:00 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】	17:00-18:00 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】	17:00-18:00 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】	17:00-18:00 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】	17:00-18:00 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】
18		18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②		18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②
19		19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナス rimi		19:15-20:15 定員35名	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 定員35名	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾
20	19:45-20:30 マスターズ スイミング	20:15-21:15 ZUMBA rimi		19:45-20:30 マスターズ スイミング	20:15-21:15 ZUMBA rimi	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング	19:45-20:30 マスターズ スイミング
21		20:45-21:30 【近日実施予定】 20:45-21:30 ボディアタック 45		20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹

★★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。
- ・館内では、マスク着用のご理解をお願いします。

(マスク必須)

☆☆定員のご案内☆☆

1階スタジオ・・・30名
2階スタジオ・・・40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随時抽選対象プログラムを急遽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