

# ■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						9:30-10:10 シンプリーエアロ	9:30-10:15 ヨガ(体)									9:30-10:15 オリジナルボディコンジャス
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 藤原 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 藤原 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	11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗	11:30-12:30 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	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	11:00-12:00 スイミングスクール 【ベビー】	11:00-12:00 スイミングスクール 小倉 佳子	11:30-12:30	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	11:30-12:30	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	12:00-12:30 はじめて水泳 守谷 恵美	12:45-13:30 定員35名	12:45-13:45 定員35名	12:45-13:45 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	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							
13		13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子		13:00-13:45 ボディパンプ 今田 早苗	13:00-13:45 ZUMBA YUMEKO			14:15-15:00 シェイプエアロ 菊本 晃司						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】	14:15-14:55 シンプリーステップ 齋藤 洋平			14:15-15:15 ボディジャム	
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】				15:45-16:30 ボディバランス45 藤原 里佳	
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】					
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】	17:30-18:15 ボディコンバット45 竹内 悠				
18		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	19:20-20:20 子供ダンス教室③	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:30-20:30 ヨガ(体) 片桐 直子		19:00-19:30 スイミング 初中級 守谷 恵美	19:15-20:00 ZUMBA rimi	19:15-20:00 ヨガ(体) 宮村 知子	19:00-19:30 クロール 初中級 永岡 聖史	19:15-20:00 ボディジャム45 入江 伸吾				19:15-20:00 ボディパンプ45 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	【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				20:30-21:15 ボディコンパクト45 竹内 悠	20:45-21:30 FAT BURN EXTREME 穴倉 直樹		20:30-21:15 ボディパンプ45 入江 伸吾			20:30-21:15 ZUMBA テソウザ 亜寿花				
21																		

**★★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