

■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 2022年7月~9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	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		9:30-10:10 シンブリー エアロ 藤井 結美						9:30-10:10 シンブリー エアロ 齋藤 洋平	9:30-10:15 ヨガ(体) 片桐 直子									
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			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】	9:45-10:45 ヨガ(心) 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】	9:30-10:15 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	
11	10:30-11:00 平泳ぎ 初中級	10:40-11:25 ZUMBA GOLD 藤井 結美	11:00-12:00 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 伊藤 加奈		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	11:00-11:30 クロール 初中級 永岡 聖史	11:00-11:30 ボディハンブ 30 小倉 佳子	11:00-12:00 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 11:30-12:30	11:00-12:00 スイミング スクール 【キダー】	11:00-12:00 シンブリー エアロ 小倉 佳子		
12		12:00~12:30 STRONG NATION 穴倉 直樹 定員35名	12:45-13:30 ヨガ(体) 宮村 知子		11:45-12:15 シェイプ エアロ 伊藤 加奈	12:45-13:45 定員35名	11:45-12:30 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 ボディジャム ASAHI	11:45-12:15 パワフライ 初中級 守谷 恵美	12:00-12:45 ZUMBA 黒柳 加奈	12:00-12:40 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	12:00-12:30 ボディハンブ 今田 早苗		12:00-12:30 ボディ コンバット30 田村 あゆみ			
13		13:00-14:00 ボディハンブ 今田 早苗			12:45-13:45 ZUMBA 今田 早苗			13:00-13:45 シェイプ ステップ 菊本 晃司	13:15-14:00 ピラティス ASAHI		13:15-13:45 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	13:15-13:45 ヨガ(心) 黒柳 加奈	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		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			14:15-15:00 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	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-14:55 定員35名 シンブリー 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 【キダー】			15:00-16:00 スイミング スクール 【キダー】								15:00-16:00 スイミング スクール 【キダー】			15:45-16:30 ボディ バランス45 篠原 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】		16:40-17:30 子ども バレエ教室 【幼児科】				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】		17:40-18:40 子ども バレエ教室 【小学生科】				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										17:30-18:15 ボディ コンバット45 竹内 悠					
19		19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナン rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③		19:00-19:30 定員35名 19:15-20:15 クロール 初中級 今岡 舞羽		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 アクアベル 初中級 守谷 恵美	19:15-20:00 ボディハンブ 45 入江 伸吾	19:15-20:15 ヨガ(体) 片桐 直子	19:15-20:00 ボディハンブ 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			20:45-21:30 ボディアタック 45 岡本 真由美			20:30-21:15 ボディ コンバット45 竹内 悠	20:35-21:20 FAT BURN EXTREME 穴倉 直樹	19:40-20:10 平泳ぎ 初中級 河原 友衣菜	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI		20:30-21:15 ZUMBA デンウザ 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。

シテイライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211