

■ 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 2021年8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。

	月			水			木			金			土			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	9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) 別府 和実	9:40-10:25 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 和実	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 和実	9:45-10:25 シンプリー エアロ 齋藤 洋平	9:30-10:15 ヨガ (体) 片桐 直子	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】	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 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		9:45-10:30 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	
11		10:45-11:25 シンプリー エアロ 藤井 結美	10:30-11:30 フランス 角南 敦子	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】			10:30-11:15 スイミング スクール 【委託】	10:40-11:10 ZUMBA 小倉 佳子		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】	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原 典子	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:30 ボディパンプ 今田 早苗	11:00-11:30 リズム&ストレッチ 小倉 佳子	11:00-12:00 スイミング スクール 【リトル】 【キンダー】	11:00-11:30 リズム&ストレッチ 小倉 佳子		
12		11:45-12:30 ZUMBA GOLD 藤井 結美	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	12:15-12:45 背泳ぎ 初中級	11:30-12:15 シェイプエアロ 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	11:20-11:50 メガダンス30 小倉 佳子		12:00-12:45 タイチーダンス (太極舞) rimi	11:30-12:00 クロー 初中級	11:45-12:25 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		12:15-12:45 コアクロス 羽平 秀斗	12:45-13:45 ZUMBA 黒柳 加奈	12:55-13:40 シェイプエアロ 齋藤 洋平	12:15-12:45 コアクロス 羽平 秀斗	12:15-12:45 コアクロス 羽平 秀斗	
13		13:00-14:00 ボディパンプ 今田 早苗	13:00-13:45 ヨガ (体) 宮村 知子		12:45-13:45 ボディパンプ 今田 早苗	12:45-13:45 ZUMBA YUMEKO		13:00-13:45 シェイプステップ 菊本 晃司		13:00-13:45 ボディアタック30 小倉 佳子		13:30-14:00 ヨガ (心) 黒柳 加奈		13:15-14:00 ボディコンバット45 石川 雅也	14:00-14:40 ワークアウトエアロ 伊藤 加奈	14:00-14:40 シンプリーステップ 齋藤 洋平	14:20-15:20 ボディジャム 篠原 里佳	13:15-14:00 ボディコンバット45 石川 雅也	
14		14:30-15:00 X-55 (エクストリーム) 入江 伸吾		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-14:30 カーディオクロス 羽平 秀斗			14:00-14:45 ボディコンバット30 石川 雅也		14:15-14:45 シェイプエアロ 菊本 晃司		15:00-16:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-14:40 シンプリーステップ 齋藤 洋平	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 篠原 里佳	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 篠原 里佳	15:45-16:30 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】										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	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】										17:00-18:00 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	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】										17:30-18:15 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 ボディメンテナンス rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 クロール初中級	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 バタフライ 初中級	19:15-20:00 ZUMBA rimi	19:15-20:00 ヨガ (体) 宮村 知子	19:00-19:30 スイミング 中上級	19:15-20:00 ボディコンバット45 石川 雅也	19:15-20:15 ヨガ (体) 片桐 直子	19:00-19:30 ボディジャム30 入江 伸吾	19:00-19:30 ボディコンバット45 入江 伸吾	19:00-19:30 ボディジャム30 入江 伸吾	19:00-19:30 ボディコンバット45 入江 伸吾	19:00-19:30 ボディジャム30 入江 伸吾	19:00-19:30 ボディコンバット45 入江 伸吾	
20		20:15-21:15 ZUMBA rimi			20:45-21:15 ボディジャム30 入江 伸吾			20:30-21:15 ボディコンバット45 竹内 悠				20:30-21:30 ボディパンプ 入江 伸吾							
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いたします。

(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いたします。