

■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12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 シンプリー エアロ 藤井 結実						9:30-10:10 シンプリー エアロ 齋藤 洋平	9:30-10:15 ヨガ(体) nao				9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:45-10:45			9:30-10:15 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		9
10			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) Beppu	9:45-10:45	ヨガ(心) nao	9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) Beppu			9:45-10:30 スイミング スクール 【委託】	9:45-10:30 ヨガ(体) nao		10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	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】	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:45-11:25		10
11	10:30-11:00 平泳ぎ 初中級	10:40-11:25 ZUMBA GOLD 藤井 結実		11:00-12:00		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 金田 実穂	11:00-11:30 ボディバンプ 30 小倉 佳子	11:00-12:00 太極拳(初) 藤原	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 【ベビー】	11:00-12:00 シンプリー エアロ 小倉 佳子			11
12		11:10-11:40 背泳ぎ 初中級 守谷 恵美		11:30-12:15		11:45-12:15 シェイプ エアロ 伊藤 加奈	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 ボディジャム ASAHI	11:45-12:15 バタフライ 初中級 守谷 恵美	12:00-12:45 ZUMBA KANA	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	ボディバンプ 今田 早苗					12
13		12:00~12:30 STRONG NATION 穴倉 直樹 定員35名		12:45-13:30		12:45-13:45		13:00-13:45 定員35名		13:00-13:45 定員35名		13:15-14:00 ピラティス ASAHI	13:00-13:45 ZUMBA YUMEKO	13:00-13:45		13:00-13:45 STRONG NATION 穴倉 直樹			13
14		13:00-14:00 ボディバンプ 今田 早苗		14:00-15:00		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 シンプリー ステップ 齋藤 洋平	14:00-15:00 定員35名					14
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】		15:00-16:00	15:00-16:00		16:00-17:00						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 【初心】					15
16	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】		16:00-17:00	16:00-17:00		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】			15:45-16:30 ボディ バランス45 篠原 里佳		16
17	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】		17:00-18:00	17:00-18:00		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】					17
18			18:10-19:10	18:10-19:10									17:30-18:15 ボディ コンバット45 竹内 悠						18
19		19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナン rimi		19:15-20:15		19:30-20:30		19:15-20:00 ZUMBA rimi	19:15-20:00 ヨガ(体) 宮村 知子		19:00-20:00 ヨガ(体) nao								19
20	19:45-20:30 マスターズ スイミング		19:20-20:20	19:20-20:20									20:30-21:15						20
21		20:15-21:15 ZUMBA rimi		20:45-21:30 ボディアタック 45 岡本		20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹		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		20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI		20:30-21:15	ZUMBA 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