

■ 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 2023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。

	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		9:30-10:00 ボディ コンバット30 田村 あゆみ			9:30-10:30			9:30-10:10 シンプル エアロ 齋藤 洋平	9:30-10:15 ヨガ (体)		9:30-10:30		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		10:30-11:00 平泳ぎ 初中級	10:35-11:15 シンプル エアロ 藤井 結美	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) Beppu	nao		10:45-11:15 ボディ シェイプ 齋藤 洋平	10:45-11:45	10:45-11:15 バタフライ 初中級 守谷 恵美	nao	10:45-11:30 【初心】 【児童育成】	11:00-12:00 太極拳(初) 藤原	10:00-11:00 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】	10:45-11:25		10
11	11:10-11:40 背泳ぎ 初中級 守谷 恵美	11:45-12:30 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】	11:30-12:15	11:30-12:30	11:30-12:30 スイミング 中上級 守谷 恵美	11:45-12:30 シェイプ エアロ 伊藤 加奈	ベリーグダンス juno	11:30-12:00 クロール 初中級 金田 真穂	11:00-11:30 ボディパンプ 30 小倉 佳子	12:00-12:45 ZUMBA KANA	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:30	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:00-12:00 シンプル エアロ 小倉 佳子	12:15-12:45 クロール 初中級 杉浦 広大		11
12		定員35名 12:45-13:30		12:45-13:45	12:45-13:45		定員35名 13:00-13:45	12:00-12:40 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		12:00-12:45 ワークアウト エアロ 伊藤 加奈	12:00-12:45 ZUMBA KANA	13:15-13:45 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	12:00-12:40 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	ボディパンプ 今田 早苗		12:15-12:45 クロール 初中級 杉浦 広大			12
13		13:00-14:00 ヨガ (体) 宮村 知子		13:00-13:45	13:00-13:45		13:00-13:45 ボディジャム 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) KANA	13:00-13:45	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	13:00-13:45 シェイプ エアロ 齋藤 洋平		13:00-13:45 ボディコンバット 45 田村 あゆみ			13
14		14:30-15:00 コアクロス 今田 早苗		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 ピラティス ASAHI			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	14:15-15:00	14:15-14:55 シンプル ステップ 齋藤 洋平	定員35名 14:15-14:55		14:15-15:15	ボディジャム 篠原 里佳		14
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 今田 早苗	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】	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
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】					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】						16
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】	17:00-18:00 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
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②																18
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		19:15-20:15		19:15-20:00	19:15-20:00		19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:15	19:15-20:15						19
20	19:30-20:30 マスターズ スイミング	20:15-21:15			19:30-20:30	19:30-20:00 クロール 初中級 杉浦 広大	ZUMBA rimi	ヨガ (体) 宮村 知子	19:30-20:00 アクアピクス (エンジョイ) Beppu		19:30-20:00 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	19:30-20:00 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	19:30-20:00 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	ヨガ (体) nao					20
21		ZUMBA rimi	20:45-21:30 ボディアタック 45 岡本		20:45-21:30		20:30-21:15 ボディ コンバット45 竹内 悠			20:30-21:15	20:30-21:15	20:30-21:15	20:30-21:15						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。
- ・施設利用時の**マスク着用は個人の判断**に委ねます。

☆☆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。

シティライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211