

■ 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10月~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		9:30-10:15			9:30-10:30			9:30-10:10	9:30-10:15		9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:45-10:45			9:30-10:15		9	
10	9:45-10:15 アクアベル	ボディ バランス45 篠原 里佳	9:45-10:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	ヨガ (心)		9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	シンブリー エアロ 齋藤 洋平	ヨガ (体) nao	9:45-10:30 スイミング スクール 【委託】	ヨガ (体) nao	太極功夫扇 コース型/有料 藤原	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	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】	オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		10	
	10:30-11:00 平泳ぎ 初中級 守谷 恵美	10:35-11:15 シンブリー エアロ 藤井 結美	10:45-11:45			10:45-11:15 ウエスト シェイプ 田村 あゆみ	10:45-11:15 スイミング 初級 守谷 恵美	ペリーダンス juno	ボディ シェイプ 齋藤 洋平	10:45-11:15 バタフライ 初中級 守谷 恵美	10:45-11:15 ボディパンプ 30 小倉 佳子	10:45-11:30 太極拳(初) 藤原	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	定員40名		11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】			11	
11	11:15-11:45 背泳ぎ 初中級 杉浦 広大	11:30-12:15 ZUMBA GOLD 藤井 結美	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】			11:30-12:30		ピラティス	11:30-12:00 クロール 初中級 金田 美穂	11:30-12:15	11:45-12:30 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		11:30-12:30	11:30-12:30		11:30-12:15			11
12		12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗			11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗		12:30-13:30	12:45-12:30 タイチーダンス (太極舞) rimi	小森 直恵		12:30-13:30	12:35-13:35	12:45-13:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ			12:15-12:45 スイミング 初級 杉浦 広大	ボディパンプ45 田村 あゆみ	定員40名	12	
		定員40名	12:45-13:45		12:30-13:30			12:45-13:30	はじめてバレエ								12:30-13:15			12
13		13:00-14:00	ヨガ (体) 宮村 知子		ボディパンプ 今田 早苗			ボディジャム ASAHI	小森 直恵		ヨガ (心) KANA		10月より定 14:00-14:45 ボディパンプ45 田村 あゆみ	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-14:40		14:15-15:15	ボディジャム		13
14		14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	ボディ コンバット45 清水 義仁			13:45-14:30 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	定員40名											14
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
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】				ボディバランス 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 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	ボディ コンバット 竹内 悠					17
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②											18:30-19:30						18
19		19:15-19:45 Q-Ren rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③	10/11より 開始 19:30-20:00 クロール 初級 守谷 恵美	定員40名 19:15-20:15 ボディパンプ 今田 早苗		19:30-20:15 クロール トレーニング 杉浦 広大	19:15-20:15	ヨガ (体) 宮村 知子	19:30-20:00 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	定員40名 19:30-20:15 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	19:15-20:15	ヨガ (体) nao							19
20	19:30-20:30 マスターズ スイミング 守谷 恵美	20:00-21:00 ZUMBA rimi		20:45-21:30 ボディアタック 45 岡本	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗		20:15-21:00 ボディ コンバット45 竹内 悠	20:30-21:30	ストリートダンス Masa		20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI									20
21																				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。

・待機場所での大きな声の会話等は控えください。

☆☆定員のご案内☆☆

1階スタジオ・・・35名

2階スタジオ・・・50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
変更させていただきます。予めご理解とご協力をお願します。

シティライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211

★★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。

・待機場所での大きな声の会話等はお控えください。

☆☆定員のご案内☆☆

1階スタジオ・・・35名

2階スタジオ・・・50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

10月よりへ新設・変更 スタジオプログラム

【月曜日】

新設クラス

09:45～10:15 ボディコンバット30/田村 あゆみ

変更前

12:45～13:30 ヨガ（体）/宮村 知子

変更後

12:45～13:45 ヨガ（体）/宮村 知子

【水曜日】

新設クラス（※10/11（水）より開始）

19:30～20:30 クロール初級/守谷 恵美

変更前

10:45～11:15 健康体操/星山 大輔

13:30～14:15 シンテックストーン/YUMEKO

変更後

10:45～11:15 ウエストシェイプ/田村 あゆみ

13:35～14:20 シンテックストーン/YUMEKO

【木曜日】

新設クラス

11:15～12:15 ピラティス/小森 直恵

12:30～13:30 はじめてバレエ/小森 直恵

20:30～21:30 ストリートダンス/Masa

【金曜日】

新設クラス

12:45～13:15 ボディコンバット30/田村 あゆみ

14:00～14:45 ボディパンプ45/田村 あゆみ

変更前

12:45～13:30 ヨガ（心）/KANA（1階スタジオ）

変更後

12:35～13:35 ヨガ（心）/KANA（2階スタジオ）

【土曜日】

変更前

17:15～18:15 ボディコンバット/竹内 悠

変更後

17:00～18:00 ボディコンバット/竹内 悠

【日曜日】

新設クラス

11:30～12:15 ボディパンプ45/田村あゆみ

12:30～13:15 ボディコンバット45/田村あゆみ

変更前

12:15～12:45 クロール初級/杉浦 広大

変更後

12:15～12:45 スイミング初級/杉浦 広大