

■ 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11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	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	
9		9:30-10:15			9:30-10:30	NEW!		9:30-10:10	9:30-10:15		9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:00					9:30-10:15	
10	9:45-10:15 アクアベル 守谷 恵美	ボディ パラソ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) nao	9:45~10:30 ZUMBA 桜井 華子	9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	シンプルー 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】 nao	ヨガ (体) nao	太極功夫扇 コース型/有料 藤原	9:45-10:45 アクアピクス Beppu	9:45-10:45	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】	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 守谷 恵美	10:35-11:15 シンプルー エアロ 藤井 結美	10:45-11:45				10:45-11:15 スイミング 初級 守谷 恵美	10:30-11:30 ベリーグダンス juno	10:30-11:00 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】	11:00-12:00 定員40名	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:00-12:00 定員40名	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	10:30-11:10 シンプルー エアロ 小倉 佳子	
12	11:15-11:45 背泳ぎ 初中級 杉浦 広大	11:30-12:15 ZUMBA GOLD 藤井 結美	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		11:30-12:30 スイミング 中上級 守谷 恵美	11:45-12:30 ピラティス 小森 直恵	12:30-13:30	11:30-12:00 クロール 初中級 金田 真穂	11:30-12:15 ZUMBA KANA	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 定員40名	11:30-12:30 定員40名	11:30-12:30 ピラティス 小森 直恵	11:30-12:30 定員40名	11:30-12:30 ピラティス 小森 直恵	11:30-12:15 スイミング スクール 【キルダ】	11:30-12:15 ボディパンプ45 田村 あゆみ
13		13:00-14:00 ボディパンプ 今田 早苗	ヨガ (体) 宮村 知子		12:30-13:30 ボディパンプ 今田 早苗	12:30-13:15 ZUMBA YUMEKO		12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	12:30-13:30 はじめてバレエ 小森 直恵		12:35-13:35 ヨガ (心) KANA	12:45-13:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ		12:45-13:30 ボディアタック 45 今田 早苗		12:15-12:45 スイミング 初級 杉浦 広大	12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村 あゆみ	定員40名	
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】		13:45-14:20 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO		13:45-14:30 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	定員40名	14:00-14:45 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】		14:15-15:15 スイミング スクール 【リトル】		14:15-15:15 ボディジャム		
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キルダ】			15:00-16:00 スイミング スクール 【キルダ】									15:00-16:00 スイミング スクール 【キルダ】					15:30-16:30 ボディバランス 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】						16:00-17:00 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】						17:00-18:00 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					
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②											18:30-19:30 ストリートダンス Masa					
19		19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナス rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③		定員40名 19:15-20:15			19:30-20:30	19:15-20:15		19:30-20:00 アクアピクス (エンジョイ) Beppu	19:30-20:15 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	19:30-20:15 ヨガ (体) nao						
20	19:30-20:30 マスターズ スイミング 守谷 恵美	ZUMBA rimi	20:00-21:00	19:30-20:00 クロール トレーニング 守谷 恵美	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	20:15-21:00 ヨガ (体) nao	19:30-20:15 クロール トレーニング 杉浦 広大	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								
21			20:45-21:30 ボディアタック 45 岡本																

★★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

11月よりへ新設・変更 スタジオプログラム

【水曜日】

新設クラス

9:45～10:30 ZUMBA/桜井 華子

【土曜日】

新設クラス

12:45～13:30 ボディアタック45/今田 早苗

閉講

13:00～13:45 シェイプエアロ/齊藤 洋平

14:00～14:40 シンプルーステップ/齊藤 洋平