

■ 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 2024年1月~3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			9:30-10:15	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 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 アクアベル 田村 あゆみ	ヨガ(心) nao	9:45~10:30 ZUMBA 桜井 華子	9:45-10:15 アクアジョギング 杉浦 広大	9:30-10:15 シェイプエアロ 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	9:30-10:30 太極功夫扇 コース型/有料 藤原	9:30-10:00 アクアジョギング 杉浦 広大	9:45-10:45	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】	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】	10:30-11:10 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	
11	10:30-11:00 クール 初中級 守谷 恵美	10:35-11:15 シンプリー エアロ 藤井 結美	10:45-11:45	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	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	10:45-11:15 スイミング 初級 守谷 恵美	10:30-11:00 ボディ シェイプ 齋藤 洋平	10:45-11:15 背泳ぎ 初中級 守谷 恵美	10:45-11:15 ボディパン 30 小倉 佳子	10:40-11:25 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	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:30 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15	11:30-12:15 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15 ボディパン45 田村 あゆみ
12		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	12:30-13:30	12:30-13:15	11:45-12:30 タイチーダンス (太極舞) rimi	12:35-13:35	12:35-13:35	11:30-12:00 平泳ぎ 初中級 金田 実穂	11:30-12:15	11:45-12:25 シンプリー エアロ 小倉 佳子	12:15-12:45 スイミング 初級 杉浦 広大						
13		13:00-14:00 ボディパン 今田 早苗	13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子	13:35-14:20 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディパン 今田 早苗
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】	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI												
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】	15:00-16:00 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】	15:00-16:00 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】	15:00-16:00 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】	15:00-16:00 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】	15:00-16:00 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】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】
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】	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】	16:00-17:00 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】	16:00-17:00 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】
17	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】	17:00-18:00 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】	17:00-18:00 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】	17:00-18:00 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】
18		18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②
19		19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナス rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③	19:15-20:15 子供 ダンス教室 ③
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	19:30-20:00 クール 初級 守谷 恵美	19:30-20:00 クール 初級 守谷 恵美	19:30-20:00 クール 初級 守谷 恵美	19:30-20:15 クール トレーニング 杉浦 広大	19:30-20:05 ボディパン45 竹内 悠	19:30-20:15 ヨガ(体) 宮村 知子	19:30-20:00 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI								
21				20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	20:25-21:25 ボディコンバット 竹内 悠	20:30-21:30 ストリートダンス Masa	20:30-21:15 ボディ アタック30 ASAHI									

★★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