

■ 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	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	太極功夫扇 コース型/有料 藤原	9:45-10:45 アクアジョギング 杉浦 広大	9:45-10:45 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 アクアジョギング 杉浦 広大	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	
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 フラダンス	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	ペリダンス juno	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 ヨガ(心) 池田 佳世	11:00-12:00 太極拳 コース型/有料 植村 るみ子	11:00-12:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	11:00-12:00 エアロ 小倉 佳子		
12		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 タイチーダンス (太極舞) rimi	12:30-11:00 ボディ シェイプ 齋藤 洋平	11:30-12:00 平泳ぎ 初中級 金田 美穂	11:30-12:15 ZUMBA KANA	11:45-12:25 シンプリー エアロ 小倉 佳子		11:45-12:45 ボディパン 今田 早苗	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 【リトル】 【キダー】	11:30-12:15 ボディパン45 田村 あゆみ	定員40名
13		13:00-14:00 ボディパン 今田 早苗	ヨガ(体) 宮村 知子		12:30-13:30 ボディパン 今田 早苗			12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	12:35-13:35 ピラティス 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		13:00-13:45 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		
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】	13:45-14:30 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 イクササイズ ASAHI	定員40名		NEW!! 14:00-14:45 デパン45TB 田村 あゆみ	NEW!! 14:00-14:30 ウエスト シェイプ 秋野 雅人		14:00-15:00 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 【キダー】			15:00-16:00 スイミング スクール 【キダー】									15:00-16:00 スイミング スクール 【キダー】				15:30-16:30 ボディバランス		
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】	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠					
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】	NEW!! 17:15-18:15 ボディパン 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					
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 ボディパン 今田 早苗			19:20-20:05 ボディパン45 竹内 悠	19:15-20:15 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 イクササイズ ASAHI		19:15-20:15 ヨガ(体) nao					
20	19:30-20:30 マスターズ スイミング 守谷 恵美	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			20:25-21:25 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 ボディジャム 45 ASAHI							
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