

■ 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4月~6月【修正版】

※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いたします。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                             | 9:30~10:15<br><b>時間変更</b>                        |  | 9:30-10:15                                       | 9:30-10:10<br><b>変更</b>                          |   | 9:30-10:30                                  | 9:30-10:30                              | 追加                                     | 9:30-10:00                                      | 9:30-10:30<br><b>時間変更</b>                   |   |   |   |  |
| 10 | 9:45-10:15<br>アクアベル<br>守谷 恵美           | ボディ<br>バランス45<br>篠原 里佳                    | 9:45-10:15<br>ボディ<br>コンバット30<br>田村 あゆみ | 9:45-10:15<br>アクアベル<br>田村 あゆみ          | ヨガ (心)<br>nao                          | ZUMBA<br>桜井 華子                                   |  | ヨガ (体)<br>nao                                    | シンプリー<br>エアロ<br>斎藤 洋平                            | 9:45-10:30<br>スイミング<br>スクール<br>【委託】         | ヨガ (体)<br>nao                               | 太極功夫扇<br>コース型/有料<br>藤原                  | 9:30-10:00<br>アクアピクス<br>Beppu          | 9:30-10:30                                      | 10:00-11:00<br>ヨガ (心)<br>池田 佳世              | 10:00-11:00<br>太極拳<br>コース型/有料<br>植村 るみ子           | 10:00-11:00<br>オリジナル<br>ボディコンシャス<br>小倉 佳子   | 9:30-10:15<br>オリジナル<br>ボディコンシャス<br>小倉 佳子    |  |
| 11 | 10:30-11:30<br>スイミング<br>中級<br>守谷 恵美    | 10:35-11:15<br>シンプリー<br>エアロ<br>藤井 結美      | 10:45-11:45<br>フラダンス<br>角南 牧子          | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】  | 10:45-11:15<br>ウエスト<br>シェイプ<br>田村 あゆみ  |  |  | ベリーグダンス<br>juno                                  | シェイプエアロ<br>齋藤 洋平                                 | 10:45-11:15<br>背泳ぎ<br>初級<br>守谷 恵美           | 10:45-11:15<br>ボディパン<br>30<br>小倉 佳子         | 10:40-11:25<br>太極拳(初)<br>藤原             | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】  | 10:45-11:45<br><b>時間・場所変更</b><br>ピラティス<br>小森 直恵 | 11:00-12:00<br>ピラティス<br>小森 直恵               | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】             | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】       | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】       |  |
| 12 |  | 11:30-12:15<br>ZUMBA<br>GOLD<br>藤井 結美     | 12:00-12:30<br>コアクロス<br>今田 早苗          | 11:45-12:15<br>コアクロス<br>今田 早苗          | 12:30-13:30                            | 12:30-13:15                                      |  | 11:45-12:30<br>タイチーダンス<br>(太極舞)<br>rimi          | ピラティス<br>小森 直恵                                   | 11:30-12:00<br>平泳ぎ<br>初級<br>金田 真穂           | 11:30-12:15<br>ZUMBA<br>KANA                | 11:45-12:25<br>シンプリー<br>エアロ<br>小倉 佳子    | 12:00-13:00<br>ボディパン<br>小倉 佳子          | 12:00-13:00<br>ピラティス<br>小森 直恵                   | 12:00-13:00<br>ピラティス<br>小森 直恵               | 12:30-13:35<br>ヨガ (心)<br>KANA                     | 12:30-13:35<br>ヨガ (心)<br>KANA               | 12:30-13:35<br>ヨガ (心)<br>KANA               |  |
| 13 |  | 13:00-14:00<br>ボディパン<br>今田 早苗             | 12:45-13:45<br>ヨガ (体)<br>宮村 知子         | 12:30-13:30<br>ボディパン<br>今田 早苗          | 12:30-13:30<br>ボディパン<br>今田 早苗          | ZUMBA<br>YUMEKO                                  | 12:45-13:30<br>ボディジャム<br>ASAHI                   | 12:45-13:30<br>ボディジャム<br>ASAHI                   | 12:35-13:35<br>はじめてバレエ<br>小森 直恵                  | 13:45-14:30<br>オリジナルステップ<br>エクササイズ<br>ASAHI | 12:35-13:35<br>ヨガ (心)<br>KANA               | 12:45-13:15<br>ボディ<br>コンバット30<br>田村 あゆみ | 定員40名                                  | 13:15-14:00<br>ボディアタック<br>45<br>今田 早苗           | 13:15-14:00<br>ボディアタック<br>45<br>今田 早苗       | 13:45-14:20<br>Sintex@Tone<br>シンテックストーン<br>YUMEKO | 13:45-14:30<br>ボディ<br>コンバット45<br>清水 義仁      | 13:45-14:30<br>ボディ<br>コンバット45<br>清水 義仁      |  |
| 14 |  | 14:15-14:45<br>ボディ<br>アタック30<br>今田 早苗     | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】  | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】  | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】  | 14:00-15:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>コース型/有料<br>nao | 14:00-15:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>コース型/有料<br>nao | 14:00-15:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>コース型/有料<br>nao | 14:00-15:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>コース型/有料<br>nao | 14:00-14:45<br>ボディパン45TB<br>田村 あゆみ          | 14:00-14:45<br>ボディパン45TB<br>田村 あゆみ          | 14:00-14:30<br>ウエスト<br>シェイプ<br>秋野 雅人    | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】  | 14:15-15:15<br>ピラティス<br>コース型/有料<br>植村 るみ子       | 14:15-15:15<br>ピラティス<br>コース型/有料<br>植村 るみ子   | 14:15-15:15<br>ピラティス<br>コース型/有料<br>植村 るみ子         | 14:15-15:15<br>ピラティス<br>コース型/有料<br>植村 るみ子   | 14:15-15:15<br>ピラティス<br>コース型/有料<br>植村 るみ子   |  |
| 15 | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 |   | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 14:40-15:25<br>簡単トレーニング<br>コース型/有料<br>吉田         |  |  |  |   |   |   | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】          | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】      | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】            | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】      | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】      |  |
| 16 | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   |   | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   |  |  |  |  | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】        | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】        | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】    | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   | 16:10-16:55<br>ボディ<br>コンバット45<br>竹内 悠           | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】        | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】              | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】        | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】        |  |
| 17 | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 |   | 17:00-18:00<br>子供<br>ダンス教室<br>①        | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 |  |  |  |  | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】      | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】      | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】  | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 | 17:15-18:15<br>ボディパン<br>竹内 悠                    | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】      | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】            | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】      | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】      |  |
| 18 |  |   | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②        |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②        | 18:30-19:30<br>ストリートダンス<br>Masa                 | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②             | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②                   | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②             | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②             |  |
| 19 |  | 19:15-19:45<br>Q-Ren<br>ボディメンテナンス<br>rimi | 19:20-20:20<br>子供<br>ダンス教室<br>③        |  | 19:15-20:15<br>ボディパン<br>今田 早苗          |  | 19:20-20:05<br>ボディパン45<br>竹内 悠                   | 19:15-20:15<br>ヨガ (体)<br>宮村 知子                   | 19:15-20:15<br>ヨガ (体)<br>宮村 知子                   | 19:30-20:00<br>アクアジョギング<br>守谷 恵美            | 19:30-20:15<br>オリジナルステップ<br>エクササイズ<br>ASAHI | 19:15-20:15<br>ヨガ (体)<br>nao            | 19:30-20:00<br>アクアジョギング<br>守谷 恵美       | 19:30-20:15<br>オリジナルステップ<br>エクササイズ<br>ASAHI     | 19:30-20:15<br>オリジナルステップ<br>エクササイズ<br>ASAHI | 19:30-20:15<br>オリジナルステップ<br>エクササイズ<br>ASAHI       | 19:30-20:15<br>オリジナルステップ<br>エクササイズ<br>ASAHI | 19:30-20:15<br>オリジナルステップ<br>エクササイズ<br>ASAHI |  |
| 20 | 19:30-20:30<br>マスターズ<br>スイミング<br>守谷 恵美 | ZUMBA<br>rimi                             | 20:00-21:00<br>子供<br>ダンス教室<br>③        | 19:30-20:00<br>クロール<br>守谷 恵美           | 20:30-21:00<br>ボディ<br>アタック30<br>今田 早苗  |  | 20:25-21:25<br>ボディコンバット<br>竹内 悠                  | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa                  | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa                  |   | 20:30-21:15<br>ボディジャム<br>45<br>ASAHI        |   |  |   |   |   |   |   |  |
| 21 |  |   | 20:45-21:30<br>ボディアタック<br>45<br>岡本     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |  |

NEW!  
5月開講  
おススメ

★★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