

■ 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7月~9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	プログラム変更	9:30-10:15		プログラム・担当 変更	9:30-10:30	9:30-10:15												
10	9:45-10:15 アクアジョギング 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 アクアピクス Beppu	ヨガ(心) nao	ZUMBA 桜井 華子	9:30-10:15 ヨガ(体) nao	9:30-10:10 シンフリー エアロ 斎藤 洋平	9:45-10:30 スイミング スクール 【委託】	9:30-10:30 ヨガ(体) nao			9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30 ヨガ(心) 池田 佳世		9:30-10:15 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		
11	10:30-11:15 スイミング 中上級 守谷 恵美	10:35-11:15 シンフリー エアロ 藤井 結美	10:30-11:45 フラダンス コース型/有料	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	10:35-11:35 ダンスエアロ コース型/有料 YUMEKO	10:30-11:30 ベリーグダンス junio	10:20-11:05 シェイプエアロ 斎藤 洋平	10:45-11:15 クロール 初中級 守谷 恵美	10:45-11:15 ボディハンブ 30 小倉 佳子	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原		10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:45-11:45 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】 小倉 佳子	10:30-11:10 シンフリー 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	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	11:50-12:35 ボディバランス 45 篠原 里佳	12:50-13:35 時間変更 ZUMBA ASAHI	11:45-12:30 タイチーダンス (太極舞) rimi	11:30-12:00 平泳ぎ 初中級 金田 美穂	11:30-12:15 ZUMBA KANA	11:45-12:25 シンフリー エアロ 小倉 佳子	11:45-12:25 美・ボディ エクササイズ コース型/有料 秋野	定員40名	12:00-13:00 ボディハンブ 今田 早苗	12:00-13:00 ボディハンブ 今田 早苗	12:00-13:00 ボディハンブ 今田 早苗	11:30-12:15 【リトル】 【キンダー】 ボディハンブ45 田村 あゆみ	12:30-13:30 ボディコンバット 45 田村 あゆみ	定員40名
13	13:00-14:00 ボディハンブ 今田 早苗	13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子	13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子	13:45-14:30 ボディハンブ 今田 早苗	13:45-14:30 ボディハンブ 今田 早苗	12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	12:35-13:35 はじめてバレエ 小森 直恵	12:35-13:35 ヨガ(心) KANA	12:35-13:35 ヨガ(心) KANA	13:45-14:30 美・ボディ エクササイズ コース型/有料 秋野	13:45-14:30 美・ボディ エクササイズ コース型/有料 秋野	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗
14	14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗	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 ボディ コンバット45 清水 義仁	13:50-14:35 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	14:00-14:45 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-14:45 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-14:45 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-14:45 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-14:45 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料
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】
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】	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠	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】	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】	17:15-18:15 ボディハンブ 竹内 悠	17:15-18:15 ボディハンブ 竹内 悠	17:15-18:15 ボディハンブ 竹内 悠	17:15-18:15 ボディハンブ 竹内 悠	17:15-18:15 ボディハンブ 竹内 悠
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	18:30-19:30 ストリートダンス Masa	18:30-19:30 ストリートダンス Masa	18:30-19:30 ストリートダンス Masa	18:30-19:30 ストリートダンス Masa	18:30-19:30 ストリートダンス Masa
19	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナンス rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 アクアジョギング 守谷 恵美	19:15-20:15 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 大人の水泳塾 コース型/有料 奥山	19:20-20:05 ボディハンブ45 竹内 悠	19:20-20:05 ボディハンブ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	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:15-20:15 ヨガ(体) nao
20		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	20:30-21:00 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 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	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