

■ 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】	ヨガ(体) nao	9:30-10:30		9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30 ヨガ(心) 池田 佳世	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:30-11:10 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	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	ベリーグダンス juno	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	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:00-12:00 ピラティス 小森 直恵	11:00-12:00 スイミング スクール 【リトル】 【キンダー】	11:00-12:00 スイミング スクール 【リトル】 【キンダー】	11:30-12:15 ボディアンプ45 田村 あゆみ	11:30-12:15 ボディアンプ45 田村 あゆみ	11:30-12:15 ボディアンプ45 田村 あゆみ
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	11:50-12:35 ボディバランス 45 篠原 里佳	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	11:30-12:15 ZUMBA KANA	11:45-12:25 シンフリー エアロ 小倉 佳子	12:00-13:00 ボディアンプ	12:00-13:00 ボディアンプ	12:00-13:00 ボディアンプ	12:00-13:00 ボディアンプ	12:00-13:00 ボディアンプ	12:00-13:00 ボディアンプ	12:00-13:00 ボディアンプ
13	13:00-14:00 ボディアンプ 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	12:30-13:30 ボディアンプ 今田 早苗	12:50-13:35 ZUMBA YUMEKO	12:50-13:35 ZUMBA YUMEKO	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	12:45-13:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	13:15-14:00 ボディアンプ 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアンプ 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアンプ 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアンプ 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアンプ 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアンプ 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアンプ 45 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 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 エクササイズ ASAHI	13:50-14:35 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO	13:50-14:35 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO	14:00-15:00 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	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 ボディアンプ45TB 田村 あゆみ	14:00-14:45 ボディアンプ45TB 田村 あゆみ	13:45-14:30 美・ボディ エクササイズ コース型/有料 秋野	14:15-15:15 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 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 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 スイミング スクール 【リトル】
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】	14:00-14:45 簡単トレーニング コース型/有料 吉田	14:45-15:30 簡単トレーニング コース型/有料 吉田	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】	16:10-16:55 ボディ コンバット45 竹内 悠	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 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 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	18:30-19:30 ストリートダンス	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	19:30-20:15 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	19:00-19:30 アクアジョギング 守谷 恵美	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	19:30-20:15 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	19:15-20:15 ヨガ(体) nao	19:30-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美
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	20:25-21:25 ボディアタック 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 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディアタック 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