

■ 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 8月~一部変更

※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		担当者変更 9:30-10:15		プログラム・担当 変更 9:30-10:30		9:30-10:15		9:30-10:15		9:30-10:15		9:30-10:30		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 ASAHI	ボディ コンバット30 田村 あゆみ	ボディ コンバット30 田村 あゆみ	ヨガ (心) nao	ZUMBA 桜井 華子	ヨガ (心) nao	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	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	新規有料 プログラム 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 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	10:45-11:15 ベリーグダンス 斎藤 洋平	11:20-12:20 juno	11:30-12:00 平泳ぎ 初中級 金田 美穂	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原 直	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	10:45-11:45 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	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	11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗	11:45-12:30 タイチーダンス (太極舞) rimi	11:50-12:35 ボディバランス 45 篠原 里佳	11:45-12:30 ピラティス 小森 直恵	11:30-12:00 ZUMBA KANA	11:30-12:15 美・ボディ エクササイズ コース型/有料 秋野	11:45-12:25 シンフリー エアロ 小倉 佳子	12:35-13:35 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 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	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
13	13:00-14:00 ボディハンブ 今田 早苗	13:00-14:00 ヨガ (心) 宮村 知子	13:45-13:45 ヨガ (心) 宮村 知子	12:30-13:30 ボディハンブ 今田 早苗	12:45-13:30 ボディハンブ 今田 早苗	12:50-13:35 時間変更 ZUMBA YUMEKO	12:45-13:30 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ヨガ (心) KANA	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 今田 早苗	12:35-13:35 ボディハンブ 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	13:45-14:30 Sintex®Tone シンテックス YUMEKO	13:50-14:35 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	14:00-15:00 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	14:00-15:00 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	14:00-15:00 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	14:00-15:00 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	14:00-15:00 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	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao
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】	16:00-17:00 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】
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
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 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ボディハンブ 今田 早苗
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	20:30-21:00 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	20:30-21:00 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	20:30-21:00 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
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