

	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	
10		9:30-10:30			9:30-10:30	9:30-10:15		9:30-10:15	9:30-10:10		9:30-10:30		9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30		9:30-10:30			9	
	9:45-10:15 アクアジョギング 守谷恵美	ボディバランス 60 ASAHI	9:45-10:15 ウエスト シェイプ 田村あゆみ	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ (心) nao	ZUMBA 45 桜井華子	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ (体) nao	シンブリー エアロ 矢野名美紀	9:45-10:30 スイミング スクール 【委託】	ヨガ (体) nao		10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	池田佳世	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料 植村るみ子	10:30-11:30 スイミング スクール 【キnder】	10:30-11:30 シンブリー エアロ 小倉佳子	10		
	10:30-11:15 スイミング 中上級 守谷恵美	10:45-11:30	10:45-12:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください		10:45-11:15 コアクロス 今田早苗	10:30-11:30 ダンスエアロ コース型/有料 YUMEKO		10:30-11:15 タイチ・ダンス (太極舞) rimi	10:45-11:30 スイミング 初中級 金田美穂	10:45-11:15 ボディパンプ30 【定員40名】 田村あゆみ	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原典子		11:00-12:00 スイミング スクール 【ヘビー】	10:45-11:45 ピラティス 小森直恵		11:30-12:30 スイミング スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパンプ45 【定員40名】 田村あゆみ			11
11		ボディジャム 45 Maho		11:00-12:00 スイミング スクール 【ヘビー】				11:30-12:30	ピラティス 小森直恵		ZUMBA 45 KANA		11:40-12:10 ボディコンバット 30 田村あゆみ	12:00-13:00 ボディパンプ 60 【定員40名】 今田早苗	12:15-13:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュール は別途ご確認ください		12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村あゆみ		12	
12		12:00-12:30 コアクロス 今田早苗			12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	13:00-15:00 映像レッスン HF24BOX		12:45-13:30	はじめてバレエ 小森直恵		ヨガ (心) KANA	新教室 登場予定！ しばらくお待ち ください	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キnder】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】			13	
13		12:45-13:45	12:45-13:45		13:50-14:35 ボディコンバット 45 清水義仁	※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください								15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:15-18:15 ボディパンプ 60 【定員40名】 竹内悠	18:30-19:30 ストリートダンス Masa			14
14		14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】			オンラインレッスン 実施予定日 13:50～14:20 ボディバランス30 11/13・12/11 14:30-15:00 ボディコンバット30 11/27・12/25 ※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao						15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】			15	
15					15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】	1週目 メガダンス45 2週目 メガダンス60 3週目 メガダンス45 4週目 メガダンス60 5週目 メガダンス45	15:30-16:30 メガダンス 45&60 オンラインレッスン		15:30-17:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】			15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:15-18:15 ボディパンプ 60 【定員40名】 竹内悠	18:30-19:30 ストリートダンス Masa			16	
16	1週目 ボディバランス30 2週目 ボディバランス45 3週目 ボディバランス30 4週目 ボディバランス45 5週目 ボディバランス30	15:45-16:30 ボディバランス 30&45 オンラインレッスン		15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】									16:15-17:00 ボディコンバット 45 竹内悠	17:15-18:15 ボディパンプ 60 【定員40名】 竹内悠	18:30-19:30 ストリートダンス Masa				17	
17			17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】									16:40-17:40 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】					18	
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】															19	
19				19:00-19:30 アクアジョギング 守谷恵美	19:15-20:15 ボディパンプ 60 【定員40名】 今田早苗	19:30-20:30 ヨガ (体) nao		19:25-20:10 ボディパンプ45 【定員40名】 竹内悠	19:15-20:15 ヨガ (体) 宮村知子	19:30-20:00 アクアピクス Beppu	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林裕子	ヨガ (体) nao							19	
20				19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③				20:25-21:25 ボディコンバット 60 竹内悠	20:30-21:30 ストリートダンス Masa		20:30-21:30 ボディジャム 60 ASAHI								20	
21		20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス rimi		20:30-21:00 ボディ アタック30 今田早苗														21	

CityLIGHT Fitness

KOKOT OKAYAMA MINAMI

〒700-0956
岡山県岡山市南区当新田420-4

シティライトフィットネス

コート岡山南

TEL 086-246-6211



シティライトフィットネス

コート岡山南

〒700-0956

岡山県岡山市南区当新田420-4

TEL 086-246-6211