

	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			10
	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】	ヨガ (心) 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】	10:30-11:10 シンブリー エアロ 小倉佳子			
	10:30-11:15 スイミング 中上級 守谷恵美	10:45-11:30 ボディジャム 45 Maho	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	11:00-12:00 スイミング スクール 【ヘビー】	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 ボディバンプ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	12:00-13:00 ボディバンプ 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	13:15-13:45 ボディバランス 30 オンラインLIVE	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	14:50-15:50 ボディバランス 60 篠原里佳		
11																			11
12		12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	12:45-13:45 ボディバンプ 60 【定員40名】 今田早苗	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	13:00-15:00 映像レッスン HF24BOX	13:50-14:35 ボディコンバット 45 清水義仁	14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】	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】	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】	18:30-19:30 ストリートダンス Masa						12
13		12:45-13:45 ボディバンプ 60 【定員40名】 今田早苗	12:45-13:45 ヨガ (体) 宮村知子	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	13:00-15:00 映像レッスン HF24BOX	13:50-14:35 ボディコンバット 45 清水義仁	14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】	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】	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】	18:30-19:30 ストリートダンス Masa						13
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】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】	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】	15:30-17:00 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】	15:30-17:00 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】	15:30-17:00 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 スイミング スクール 【キnder】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キnder】	15	
15																			15
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】	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】	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】	18:30-19:30 ストリートダンス Masa						16
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】															17
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】															18
19				19:00-19:30 アクアジョギング 守谷恵美	19:15-20:15 ボディバンプ 60 【定員40名】 今田早苗	19:30-20:30 ヨガ (体) nao		19:25-20:10 ボディバンプ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	19:15-20:15				18:30-19:15 ボディコンバット 30&45 ※週ごとに変わります オンラインレッスン			19
20	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷恵美	19:30-20:30 ZUMBA rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③	19:40-20:10 スイミング 初中級 奥山尚文		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 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																21



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