

■シテイ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9月

9月～木・金にアクアビクス復活&オンラインレッスンスター

※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		9:30-10:15			9:30-10:30	9:30-10:15	復活！再開	9:30-10:15	9:30-10:10		9:30-10:30		9:30-10:00	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	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ(心) nao	ZUMBA 桜井 華子	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ(体) 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		10:00-11:00 アクアピクス Beppu	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	10:00-11:00 オリジナル ボディコンバット 小倉 佳子	10:30-11:10 シンフリー エアロ 小倉 佳子	10	
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 角南 牧子	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 ベリーダンス juno	10:45-11:15 クロール 初中級 守谷 恵美	10:45-11:15 ポディパンプ 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 スイミング スクール 【ベビー】	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15 【リトル】 【キンダー】	11	
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	12:30-13:30 ボディパンプ 今田 早苗	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	12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	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	12:00-13:00 ボディパンプ 今田 早苗	12:00-13:00 ボディパンプ 今田 早苗	12:00-13:00 ボディパンプ 今田 早苗	12:00-13:00 ボディパンプ 今田 早苗	12:00-13:00 ボディパンプ 今田 早苗	12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村 あゆみ	12	
13		13:00-14:00 ボディパンプ 今田 早苗	13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子	13:45-14:30 ボディ コンバット45 清水 義仁	13:50-14:30 ボディ コンバット45 清水 義仁	13:50-14:30 ボディ コンバット45 清水 義仁	13:45-14:30 ボディ コンバット45 清水 義仁	13:45-14:30 ボディ コンバット45 清水 義仁	14:00-14:45 ボディパンプ45TB 田村 あゆみ	14:00-14:45 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	14:00-14:45 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	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	13	
14		14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗	14:15-15:00 ボディバランス45 ST オンラインレッスン	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 Sintex@Tone シンテックスストーン 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 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-14:45 ボディパンプ45TB 田村 あゆみ	14:00-14:45 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	14:00-14:45 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	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	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料	14	
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:15-15:45 脳活ヨガ30 オンラインレッスン	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】	15:00-15:30 ピラティス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 ピラティス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 ピラティス30 オンラインレッスン	15:30-16:00 ボディコンバット 30 オンラインレッスン	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】	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】	15:30-16:30 ボディバランス 30 オンラインレッスン	15	
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	
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	
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	
19		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 ボディパンプ 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 ボディパンプ45 竹内 悠	19:20-20:05 ボディパンプ45 竹内 悠	19:15-20:15 プログラム変更 アクアピクス Beppu	19:30-20:00 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	19:15-20:15 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	19:30-20:20 ボディ コンバット45 今田 早苗	19:30-20:20 ボディ コンバット45 今田 早苗	19:30-20:20 ボディ コンバット45 今田 早苗	19:30-20:20 ボディ コンバット45 今田 早苗	19:30-20:20 ボディ コンバット45 今田 早苗	19:30-20:20 ボディ コンバット45 今田 早苗	19	
20	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	20:00-21:00 ZUMBA rimi	20:45-21:30 ボディアタック 45 岡本	19:40-20:10 スイミング 初中級 守谷 恵美	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 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	20:30-21:15 ボディ アタック30 今田 早苗	20:30-21:15 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	
21																		シテイライトフィットネス コート岡山南 tel.086-246-6211	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随時抽選対象プログラムを急遽変更させていただきます。予めご理解とご協力をお願いします。

9/12は、スタジオ予約が入っているため「ボディコンバット」「ボディバランス」ともにお休みとさせていただきます

オンラインレッスン=アーカイブレッスン(過去に配信済みのレッスン) オンラインLIVE=ライブ配信レッスン