

■ 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 お盆特別プログラム

※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。

	8月16日月曜日			8月18日水曜日			8月19日木曜日			8月20日金曜日			8月21日土曜日			8月22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																		
10	9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) 別府 和実	9:40-10:25 ボディバランス45 篠原 里佳		9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) 別府 和実	9:45-10:45 ヨガ (心) 片桐 直子		9:45-10:15 アクアピクス (エンジョイ) 別府 和実	9:45-10:25 シンプリー エアロ 齋藤 洋平	9:30-10:15 ヨガ (体) 片桐 直子	9:45-10:30 スイミング スクール 【委託】	9:45-10:30 ヨガ (体) 片桐 直子		10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	9:45-10:45 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 ボディコンシャス 小倉 佳子		9:45-10:30 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子
11	10:45-11:25 シンプリー エアロ 藤井 結美			10:40-11:10 ウエストシェイプ 伊藤 加奈		10:30-11:15 スイミング スクール 【委託】		10:40-11:10 ZUMBA 小倉 佳子	定員35名 11:00-11:30 ボディパンプ30		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 【ベビー】	定員35名 11:30-12:30 ボディパンプ	11:00-12:00 スイミング スクール 【キッズ】	11:00-11:30 リズム&ストレッチ 小倉 佳子		11:00-11:30 リズム&ストレッチ 小倉 佳子
12	11:45-12:30 ZUMBA GOLD 藤井 結美			11:30-12:15 シェイプエアロ 伊藤 加奈		11:30-12:30 スイミング 中上級	11:20-11:50 メガダンス30 小倉 佳子		11:30-12:00 クロール 初中級		11:45-12:25 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		12:00-12:45 タイチーダンス (太極舞) rimi	12:35-13:20 ZUMBA 黒柳 加奈	12:55-13:40 シェイプエアロ 齋藤 洋平	12:15-12:45 コアクロス 羽平 秀斗		12:15-12:45 コアクロス 羽平 秀斗
13	定員35名 13:00-13:45 ヨガ (体) 宮村 知子			12:45-13:45 ボディパンプ 今田 早苗			13:00-13:45 シェイプステップ 菊本 晃司		14:00-14:45 ワークアウトエアロ 伊藤 加奈		13:30-14:00 ヨガ (心) 黒柳 加奈		14:00-14:40 シンプリーステップ 齋藤 洋平	14:00-14:40 ボディパンプ	13:15-14:00 ボディコンバット45 石川 雅也		13:15-14:00 ボディコンバット45 石川 雅也	
14							14:15-14:45 シェイプエアロ 菊本 晃司						15:00-16:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-14:40 ボディパンプ	14:20-15:20 ボディジャム 篠原 里佳		14:20-15:20 ボディジャム 篠原 里佳	
15													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】	15:45-16:30 ボディバランス45 篠原 里佳		15:45-16:30 ボディバランス45 篠原 里佳	
16													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】	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 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 【初心】		17:00-18:00 スイミング スクール 【初心】	
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②											17:30-18:15 ボディコンバット45 竹内 悠				17:30-18:15 ボディコンバット45 竹内 悠
19	19:00-20:00 ZUMBA rimi			定員35名 19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾		19:00-19:30 バクファイ 初中級	19:15-20:00 ZUMBA rimi	19:15-20:00 ヨガ (体) 宮村 知子	19:00-19:30 スイミング 中上級		19:15-20:00 ボディコンバット45 石川 雅也		19:00-19:30 スイミング スクール 【児童育成】	19:00-19:30 ボディパンプ 入江 伸吾	19:00-19:30 ボディジャム30 入江 伸吾		19:00-19:30 ボディジャム30 入江 伸吾	
20			19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③			19:30-20:30 ヨガ (体) 片桐 直子	20:30-21:15 ボディコンバット45 竹内 悠				定員35名 20:30-21:30 ボディパンプ 入江 伸吾			20:00-20:45 ボディアタック45 福神 早太				20:00-20:45 ボディアタック45 福神 早太
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。
- ・館内では、マスク着用のご理解をお願いいたします。

(マスク必須)

☆☆定員のご案内☆☆

1階スタジオ・・・30名
2階スタジオ・・・40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いたします。