

# ■ 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9日月曜日・祝日			8月11日水曜日			8月12日木曜日			8月13日金曜日			8月14日土曜日			8月15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 和美	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 和美	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 和美	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 ヨガ (体) 片桐 直子		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		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			11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】			10:45-11:30 ZUMBA 小倉 佳子				11:00-11:40 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		11:15-11:45 コアクロス 羽平 秀斗			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			12:00-12:30 メガダンス30 小倉 佳子				12:10-12:55 ボディバンプ45 小倉 佳子		12:15-12:30 カーディオクロス 羽平 秀斗			12:45-13:45 ボディバンプ 入江 伸吾		
13	定員35名 13:00-14:00 ボディバンプ 今田 早苗			12:45-13:45 ボディバンプ 今田 早苗			13:00-13:45 シェイプステップ 菊本 晃司	定員35名			13:25-14:10 ボディコンバット45 石川 雅也		12:55-13:40 シェイプエアロ 齋藤 洋平			14:20-15:20 ボディバンプ 篠原 里佳		
14				14:00-15:00 スイミング スクール 【トル】			14:10-14:55 シェイプエアロ 菊本 晃司						14:00-14:40 シンプリーステップ 齋藤 洋平	定員35名		15:10-15:55 ボディバンプ 篠原 里佳		
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】			15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】									15:10-15:55 ボディバンプ 福神 早太			15:45-16:30 ボディバンプ 篠原 里佳		
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】														
17	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】		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】														
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②															
19		19:00-20:00 ZUMBA rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③		定員35名 19:15-20:15 ボディバンプ 入江 伸吾		19:15-20:00 ヨガ (体) 宮村 知子				19:15-20:15 ヨガ (体) 片桐 直子							
20							20:30-21:15 ボディコンバット45 竹内 悠											
21	8月9日月曜日は 8月8日日曜日の振替休日																	

**★★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。