

■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 2022年1月

※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	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	
9																			9
10	9:45-10:15 アクアビクス (エンジョイ)	9:40-10:25 ボディ バランス45		9:45-10:15 アクアビクス (エンジョイ)	9:45-10:45		9:45-10:15 アクアビクス (エンジョイ)	9:45-10:25 シンフリー エアロ	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 本極拳 コース型/有料 植村 るみ子	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	9:45-10:30 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		10
	別府 和美	篠原 里佳	10:30-11:30 フラダンス	別府 和美	ヨガ (心) 片桐 直子	10:40-11:10 ウエスト シェイプ 伊藤 加奈	別府 和美	10:30-11:15 スイミング スクール 【委託】			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 【リトル】 【キンダー】	11:00-12:00 シンフリー エアロ 小倉 佳子	10:50-11:30 小倉 佳子	11
11		10:45-11:25 シンフリー エアロ 藤井 結美		11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15 シェイプ エアロ 伊藤 加奈	11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗		11:30-12:30 スイミング 中上級	11:45-12:30 MEGADANZ メガダンス 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			11:30-12:30 ボディパンプ					12
12		11:45-12:30 ZUMBA GOLD 藤井 結美	12:00-12:30 STRONG NATION 穴倉 直樹	12:00-12:30 背泳ぎ 初中級	定員35名 12:45-13:45	12:45-13:45					12:00-12:45 ZUMBA 黒柳 加奈								12
13		定員35名 13:00-14:00 ボディパンプ 今田 早苗	13:00-13:45 ヨガ (体) 宮村 知子					13:00-13:30 ウエスト シェイプ 菊本 晃司	13:00-13:45 シェイプ エアロ 菊本 晃司		13:15-13:45 ウエスト シェイプ	13:00-13:30 ヨガ (心) 黒柳 加奈		12:55-13:40 シェイプ エアロ 黒柳 加奈	定員35名		13:00-13:45 STRONG NATION 穴倉 直樹		13
14				14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】				14:00-14:45 シェイプ ステップ 菊本 晃司			14:15-15:00 ワークアウト エアロ 伊藤 加奈		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-14:40 シンフリー ステップ 黒柳 加奈			14:20-15:20 ボディジャム 篠原 里佳		14
15	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】				定員35名					15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】				15:45-16:30 ボディ バランス45 篠原 里佳		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
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】						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】	17:30-18:15 ボディ コンバット45 竹内 悠					17
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②																18
19		19:15-19:45 Q-Pen 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 クロール初中級	19:15-20:15 ボディパンプ 入江 伸吾	19:30-20:30 ヨガ (体) 片桐 直子	19:00-19:30 バタフライ 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	19:30-20:00 エクストリーム 55 入江 伸吾	19:15-20:15 ヨガ (体) 片桐 直子		18:45-19:30 ボディジャム 45 入江 伸吾					19
20		20:15-21:15 ZUMBA rimi			20:45-21:30 STRONG NATION 穴倉 直樹			20:30-21:15 ボディ コンバット45 竹内 悠			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
21																			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します。

シティライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211