

2024年度 秋・冬コース フィットネス講座 タイムテーブル

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム
9:30																					
10:00	261 ストレッチ 笑顔でエアロ& フリータイム	241 アクア フィットネス	21 マイペース 体力づくり	51 元気に ふれあい 元気づくり 教室	111 ジムとプールの ヘルシー トレーニング		471 はじめての ピラティス	352 フリータイム	201 2泳法 デイタイム	22 マイペース 体力づくり	351 フリータイム	266 はじめての ステップ	352 フリータイム	183 4泳法 デイタイム	36 ジム(ミニ) パラエティック トレーニング	37 フリータイム	351 フリータイム	273 フリータイム	352 フリータイム	488 フリータイム	352 フリータイム
11:00	10:00~11:15	9:45~10:55	10:00~11:15	9:45~11:00	9:45~11:15		475 はじめての やさしいヨガ	352 フリータイム	182 4泳法 デイタイム	10:00~11:40	10:00~11:40	291 大人の バクレー エリック	233 水中 ウォーキング & ゆつくり水泳	233 水中 ウォーキング & ゆつくり水泳	10:00~11:40	10:00~11:40	101 肩どき トレーニング	265 エアロ リフレッシュ	352 フリータイム	273 フリータイム	352 フリータイム
12:00	381 太極拳	181 4泳法 デイタイム	101 肩どき トレーニング	475 はじめての やさしいヨガ	191 はじめての水泳 3泳法 フリータイム	193 はじめての水泳 3泳法 フリータイム	263 はじめての ピラティス	39 フリータイム	352 フリータイム	153 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	153 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	291 大人の バクレー エリック	233 水中 ウォーキング & ゆつくり水泳	233 水中 ウォーキング & ゆつくり水泳	101 肩どき トレーニング	143 腰にやさしい 水泳健康教室	35 転ばない 体づくり	265 エアロ リフレッシュ	352 フリータイム	273 フリータイム	352 フリータイム
13:00		9:45~14:00	11:45~13:00	262 ゆつくり ヨガ	352 フリータイム	32 50代からの さわやか健康 教室	352 フリータイム	271 ストレッチ 体操	242 水中ウォーキング & ゆつくり水泳	41 フリータイム	351 フリータイム	142 腰にやさしい 水泳健康教室	33 50代からの さわやか健康 教室	33 50代からの さわやか健康 教室	351 フリータイム	192 ゆつくり 楽しむ 3泳法	23 マイペース 体力づくり	253 フリータイム	352 フリータイム	273 フリータイム	352 フリータイム
14:00	151 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング		31 50代からの さわやか健康 教室	243 水中 エクササイズ	351 フリータイム	351 フリータイム	307 フリータイム (第2,4)	352 フリータイム	232 水中 ウォーキング & ゆつくり水泳	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	272 楽しむ エクササイズ	352 フリータイム	154 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	192 ゆつくり 楽しむ 3泳法	351 フリータイム	144 腰にやさしい 水泳健康教室	253 フリータイム	352 フリータイム	273 フリータイム	352 フリータイム
15:00	38 フリータイム	481 フリータイム	352 フリータイム	307 フリータイム (第2,4)	141 腰にやさしい 水泳健康教室	141 腰にやさしい 水泳健康教室	307 フリータイム (第2,4)	352 フリータイム	232 水中 ウォーキング & ゆつくり水泳	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	272 楽しむ エクササイズ	352 フリータイム	154 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	192 ゆつくり 楽しむ 3泳法	351 フリータイム	144 腰にやさしい 水泳健康教室	253 フリータイム	352 フリータイム	273 フリータイム	352 フリータイム
16:00	クリトル 15:50~16:40	ファジアーノ 岡山キッズ ダンススクール	343 こども の水泳教室 (幼児)	クリトル 15:50~16:40	腰にやさしい 水泳健康教室	腰にやさしい 水泳健康教室	クリトル 15:50~16:40	321 ジュニア バレエ (就学前)	341 こども の水泳教室 (幼児)	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	477 基礎から 楽々YOGA	352 フリータイム	332 こども の水泳教室 (小学生)	155 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	323 キッズ 体操教室 (幼児)	334 こども の水泳教室 (小学生)	484 ヒップホップ	473 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム
17:00	キッズ クラス 16:50~17:50	岡山キッズ ダンススクール	こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	クリトル 16:50~17:50	322 ジュニア バレエ (小学生)	341 こども の水泳教室 (小学生)	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	477 基礎から 楽々YOGA	352 フリータイム	332 こども の水泳教室 (小学生)	155 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	323 キッズ 体操教室 (幼児)	334 こども の水泳教室 (小学生)	484 ヒップホップ	473 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム
18:00	ジュニア クラス 17:50~18:50	岡山キッズ ダンススクール	こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	クリトル 17:50~18:50	322 ジュニア バレエ (小学生)	341 こども の水泳教室 (小学生)	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	477 基礎から 楽々YOGA	352 フリータイム	332 こども の水泳教室 (小学生)	155 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	323 キッズ 体操教室 (幼児)	334 こども の水泳教室 (小学生)	484 ヒップホップ	473 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム
19:00	255 フリータイム	352 フリータイム	472 フリータイム	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	クリトル 19:00~19:50	322 ジュニア バレエ (小学生)	341 こども の水泳教室 (小学生)	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	477 基礎から 楽々YOGA	352 フリータイム	332 こども の水泳教室 (小学生)	155 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	323 キッズ 体操教室 (幼児)	334 こども の水泳教室 (小学生)	484 ヒップホップ	473 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム
20:00	255 フリータイム	352 フリータイム	472 フリータイム	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	クリトル 19:00~19:50	322 ジュニア バレエ (小学生)	341 こども の水泳教室 (小学生)	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	477 基礎から 楽々YOGA	352 フリータイム	332 こども の水泳教室 (小学生)	155 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	323 キッズ 体操教室 (幼児)	334 こども の水泳教室 (小学生)	484 ヒップホップ	473 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム
21:00	486 ヨガ YOGA	352 フリータイム	18:00~21:30	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	クリトル 19:00~19:50	322 ジュニア バレエ (小学生)	341 こども の水泳教室 (小学生)	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	477 基礎から 楽々YOGA	352 フリータイム	332 こども の水泳教室 (小学生)	155 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	323 キッズ 体操教室 (幼児)	334 こども の水泳教室 (小学生)	484 ヒップホップ	473 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム
22:00				331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	331 こども の水泳教室 (小学生)	クリトル 19:00~19:50	322 ジュニア バレエ (小学生)	341 こども の水泳教室 (小学生)	34 転ばない 体づくり 教室	351 フリータイム	477 基礎から 楽々YOGA	352 フリータイム	332 こども の水泳教室 (小学生)	155 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	323 キッズ 体操教室 (幼児)	334 こども の水泳教室 (小学生)	484 ヒップホップ	473 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム