# 2025年度 春・夏コース フィットネス講座 タイムテーブル

## 月曜日

### フロア
- 261 笑顔でエアロ&ストレッチ 10:00~11:15
- 352 フリータイム 10:00~11:15
- 381 太極拳 11:30~12:45
- 38 お腹ひきしめ&ストレッチポール（第1・3） 14:30~15:20
- 481 基礎から学ぶピラティス（第2・4） 14:30~15:30
- 352 フリータイム 14:30~15:30
- ファジアーノ岡山 キッズダンススクール
  - リトルクラス 15:50~16:40
  - キッズクラス 16:50~17:50
  - ジュニアクラス 17:50~18:50
- 255 FAT BURN EXTREME（第1・3） 19:00~19:50
- 352 フリータイム 19:00~19:50
- 472 ハタヨガ ベーシック（第2・4） 19:00~20:00
- 352 フリータイム 19:00~20:00
- 486 姿勢コンディショニングYOGA 20:30~21:30
- 352 フリータイム 20:30~21:30

### プール
- 241 アクアフィットネス 9:45~10:55
- フリータイム（ビジターOK） 9:45~14:00
- 181 デイタイム4泳法 11:20~12:30
- 151 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 13:30~14:30
- 221 ステップアップスイミング 14:50~16:00
- フリータイム（ビジターOK） 14:50~16:00
- 343 こどものびのび水泳教室（幼児） 16:15~17:15
- 月会員専用プール 18:00~21:30

### ジム
- 21 マイペース体力づくり 10:00~11:40
- 351 フリータイム 10:00~11:40
- 101 昼どきトレーニング 11:45~13:00
- 31 50代からのさわやか健康教室 13:30~14:45
- 351 フリータイム 13:30~14:45
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

## 火曜日

### フロア
- 51 にこにこペースでふれあい元気づくり教室 9:45~11:00
- 475 はじめてのやさしいヨガ 11:00~12:15
- 352 フリータイム 11:00~12:15
- 262 ゆるトレとからだメンテナンス 13:00~14:15
- 352 フリータイム 13:00~14:15
- 307 ハワイアンフラ（入門）（第2・4） 14:30~15:45
- ファジアーノ岡山 キッズダンススクール
  - リトルクラス 15:50~16:40
  - キッズクラス 16:50~17:50
  - ジュニアクラス 17:50~18:50
  - ユースクラス 19:00~20:20
- 257 ZUMBA 20:30~21:30
- 352 フリータイム 20:30~21:30

### プール
- 111 ジムとプールのヘルシートレーニング 9:45~11:15
- フリータイム（ビジターOK） 11:30~12:40
- 191 デイタイム3泳法 11:30~12:40
- 193 はじめての水泳 11:30~12:40
- 152 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 12:15~13:15
- フリータイム（ビジターOK） 13:30~16:30
- 243 水中エクササイズ 13:30~14:30
- 141 腰にやさしい水泳健康教室 15:00~16:30
- 331 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00
- 月会員専用プール 18:00~21:30

### ジム
- 101 昼どきトレーニング 11:00~12:15
- 32 50代からのさわやか健康教室 13:15~14:30
- 351 フリータイム 13:15~14:30
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

## 水曜日

### フロア
- 471 はじめてのピラティス 10:00~11:00
- 352 フリータイム 10:00~11:00
- 474 体の土台!足と指のヨガトレーニングで体を整える（第1・3） 11:45~12:45
- 352 フリータイム 11:45~12:45
- 39 ボールとポールで筋コン&ストレッチ（第2・4） 11:30~12:30
- 352 フリータイム 11:30~12:30
- 271 ストレッチ体操&ゆっくりリズム運動 13:15~14:30
- 352 フリータイム 13:15~14:30
- ZUMA GYM岡山 体操教室（幼児） 15:00~16:00
- 321 ジュニアクラシックバレエ（就学前） 16:20~17:20
- 322 ジュニアクラシックバレエ（小学生） 17:25~18:35
- 252 SALSATION® 19:00~20:00
- 352 フリータイム 19:00~20:00
- 285 魅惑のベリーダンス（第1・3） 20:20~21:30
- 478 YOGA ~基礎からチャレンジへ~（第2・4） 20:30~21:30
- 352 フリータイム 20:30~21:30

### プール
- 201 デイタイム2泳法 9:45~10:55
- フリータイム（ビジターOK） 9:45~12:30
- 182 デイタイム4泳法 11:10~12:20
- 153 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 12:10~13:10
- 242 水中ウォーキングと流水マシーンでリラックス 13:30~14:30
- フリータイム（ビジターOK） 13:30~15:50
- 232 水中ウォーキング&ゆっくり水泳 14:40~15:50
- 341 こどものびのび水泳教室（幼児） 16:15~17:15
- 月会員専用プール 18:00~21:30

### ジム
- 22 マイペース体力づくり 10:00~11:40
- 351 フリータイム 10:00~11:40
- 41 必殺減量作戦 ~やせる身体をつくろう~ 13:20~15:00
- 351 フリータイム 13:20~15:00
- 34 転ばない体づくり教室 15:30~16:45
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

## 木曜日

### フロア
- 266 はじめてのステップ 10:00~11:00
- 352 フリータイム 10:00~11:00
- 291 大人のクラシックバレエ 11:15~12:30
- 272 楽しむダンスエクササイズ 14:15~15:30
- 352 フリータイム 14:15~15:30
- 477 基礎からの楽々YOGA 15:45~16:45
- 352 フリータイム 15:45~16:45
- メディックス心臓リハビリ 16:00~17:30
- ZUMA GYM岡山 体操教室（小学生） 17:40~18:40
- アクロバット・パーソナル（第1・3・5） 18:40~19:40
- 306 ハワイアンフラ（入門）（第2・4） 19:00~20:15
- 282 ジャズダンス 20:25~21:45

### プール
- 183 デイタイム4泳法 9:45~10:55
- 233 水中ウォーキング&ゆっくり水泳 11:10~12:20
- 142 腰にやさしい水泳健康教室 13:30~15:00
- フリータイム（ビジターOK） 13:30~15:00
- 154 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 15:15~16:15
- 332 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00
- 月会員専用プール 18:00~21:30

### ジム
- 36 ジムでニコニコバラエティートレーニング 10:00~11:40
- 351 フリータイム 10:00~11:40
- 101 昼どきトレーニング 11:45~13:00
- 33 50代からのさわやか健康教室 13:30~14:45
- 351 フリータイム 13:30~14:45
- メディックス心臓リハビリ 16:00~17:30
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

## 金曜日

### フロア
- 382 太極拳 9:40~10:55
- 383 太極拳 11:05~12:20
- 485 ゆるやかバレエストレッチ 12:30~13:30
- 352 フリータイム 12:30~13:30
- 480 やってみようピラティス&ストレッチ 13:45~14:45
- 352 フリータイム 13:45~14:45
- 323 キッズ体操教室（幼児） 15:30~16:20
- 324 キッズ体操教室（小学生） 16:30~17:20
- 311 キッズヒップホップ 17:30~18:30
- 254 ヒップホップ 19:00~20:15
- 352 フリータイム 19:00~20:15
- 256 ZUMBA 20:30~21:30
- 352 フリータイム 20:30~21:30

### プール
- 224 ステップアップスイミング 9:30~10:40
- フリータイム（ビジターOK） 9:30~10:40
- フリータイム（ビジターOK） 12:00~15:30
- 234 水中ウォーキング&ゆっくり水泳 12:00~13:10
- 143 腰にやさしい水泳健康教室 12:35~14:05
- 192 ゆっくり楽しむ3泳法 14:20~15:30
- 155 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 15:20~16:20
- 334 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00
- 月会員専用プール 18:00~21:30

### ジム
- 121 シェイプアップスイミング 9:45~11:50
- 35 転ばない体づくり教室 11:00~12:15
- 23 マイペース体力づくり 13:20~15:00
- 351 フリータイム 13:20~15:00
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

## 土曜日

### フロア
- 273 アフリカンダンス（第1・3・5） 10:00~11:00
- 352 フリータイム 10:00~11:00
- 488 ペルヴィス®骨盤調整（第2・4） 10:00~11:00
- 352 フリータイム 10:00~11:00
- 265 リフレッシュエアロ 11:10~12:10
- 352 フリータイム 11:10~12:10
- ZUMA GYM岡山 体操教室（幼児）（第2・4） 12:50~13:50
- 253 ZUMBA（第1・3） 13:15~14:15
- 352 フリータイム 13:15~14:15
- ZUMA GYM岡山 体操教室（小学生）（第2・4） 13:50~14:50
- 484 エンジョイ!!ピラティス（第1・3） 15:30~16:30
- 473 フリースタイルヨガ（第2・4） 15:30~16:30
- 352 フリータイム 15:30~16:30
- 312 K-POPダンス Kidsクラス 16:45~17:45
- 258 K-POPダンス 18:00~19:00
- 352 フリータイム 18:00~19:00

### プール
- 月会員専用プール 9:30~13:30
- ウィークエンドプールフリー 12:00~13:30
- フリータイム 12:00~13:30
- 156 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 13:10~14:10
- 330 こどものびのび水泳教室（小学生・4泳法） 14:30~15:30
- 月会員専用プール 15:40~16:40
- 333 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00

### ジム
- 月会員専用ジム 9:30~13:00
- ウィークエンドジム 9:30~13:00
- 351 フリータイム 9:30~13:00
- 144 腰にやさしい水泳健康教室 14:00~15:30
- 112 ジムとプールのヘルシートレーニングB 14:50~16:40
- 月会員専用ジム 14:50~19:00
- 351 フリータイム 14:50~19:00

## 日曜日

### フロア
- 301 ハワイアンフラ（入門）（第1・3） 10:00~11:30
- 305 ハワイアンフラ（入門）（第2・4） 10:30~12:00
- 303 ハワイアンフラ（第1・3） 13:00~14:30
- 304 ハワイアンフラ（第2・4） 13:00~14:30
- ZUMA GYM岡山 体操教室（幼児）（第1・3） 14:50~15:50
- 386 太極拳（第2・4） 15:15~16:30
- ZUMA GYM岡山 体操教室（小学生）（第1・3） 15:50~16:50

### プール
- ウィークエンドプールフリー 10:00~12:00
- 休 憩
- ウィークエンドプールフリー 13:00~14:45
- 休 憩
- ウィークエンドプールフリー 15:00~16:30

### ジム
- ウィークエンドジム 10:00~12:00
- 休 憩
- ウィークエンドジム 13:00~16:30