2024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＆セルフコンディショニングとストレッチ 10:00～11:15
- 352 フリータイム 10:00～11:15
- 381 太極拳 11:30～12:45
- 151 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 13:30～14:30
- 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
- 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
- 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
- 487 ペルヴィス®骨盤調整 20:30～21:30
- 352 フリータイム 20:30～21:30

プール・ジム
- 111 ジムとプールのヘルシートレーニング 9:45～11:15

プール
- 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
- 月会員専用ジム 17:00～21:30

水曜日

フロア
- 271 ストレッチ体操＆ゆっくりリズム運動 13:30～14:45
- 352 フリータイム 13:30～14:45
- 471 足指ヨガトレーニングで体を整える 15:00～16:00
- 352 フリータイム 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 身体を整えるYOGA（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
- 142 腰にやさしい水泳健康教室 13:30～15:00
- 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
- 483 美姿勢～ピラティスでキレイになろう～（第1・3） 19:00～20:00
- 352 フリータイム 19:00～20:00
- 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
- 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
- 37 腰痛体操 10:00～10:30
- 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
- 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
- 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
- 143 腰にやさしい水泳健康教室 12:35～14:05
- 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
- 253 ZUMBA（第1・3） 13:15～14:15
- 352 フリータイム 13:15～14:15
- 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
- 386 太極拳（第2・4） 15:15～16:30

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