

2023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			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 フリータイム	352 フリータイム	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A		263 ダンス& エクササイズ	352 フリータイム	201 2泳法 フリータイム	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 フリータイム	36 ジム パーソナルトレーニング	37 腰痛体操	351 フリータイム	382 太極拳	224 ステップアップ フリータイム	121 シェイプアップ スイミング	273 フリータイム	352 フリータイム	257 フリータイム	352 フリータイム												
10:30																																				
11:00	381 太極拳	181 4泳法	101 フリータイム	475 はじめてのヨガ	352 フリータイム	101 屋どき トレーニング																						301 ハワイアンフラ 入門(第1,3)	305 ハワイアンフラ 入門(第2,4)							
11:30																																				
12:00																																				
12:30																																				
13:00																																				
13:30																																				
14:00	151 腰・膝にやさしい 水中ウォーキング		31 健康教室	262 ゆめとからだ メンテナンス	352 フリータイム	32 50代からの さわやか 健康教室																						303 ハワイアンフラ 第1,3	304 ハワイアンフラ 第2,4							
14:30																																				
15:00	38 フリータイム	482 フリータイム	352 フリータイム	307 ハワイアン フラ(入門 第2,4)	352 フリータイム	141 腰にやさしい 水泳健康教室																														
15:30																																				
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 15:50~16:40	343 こども のびのび 水泳教室 (幼児)	クリトル 15:50~16:40	307 ハワイアン フラ(入門 第2,4)	331 こども のびのび 水泳教室 (小学生)																														
16:30																																				
17:00	キッズ クラス 16:50~17:50	ファジアーノ岡山 キッズダンススクール 16:50~17:50	343 こども のびのび 水泳教室 (幼児)	クリトル 16:50~17:50	307 ハワイアン フラ(入門 第2,4)	331 こども のびのび 水泳教室 (小学生)																														
17:30	ジュニア クラス 17:50~18:50	ファジアーノ岡山 キッズダンススクール 17:50~18:50	343 こども のびのび 水泳教室 (幼児)	クリトル 17:50~18:50	307 ハワイアン フラ(入門 第2,4)	331 こども のびのび 水泳教室 (小学生)																														
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30	255 フリータイム	352 フリータイム	472 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム	352 フリータイム																														
20:00																																				
20:30	486 フリータイム	352 フリータイム																																		
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				

20 野外講座
伸びしろ発見!!
ランニング教室
第2・4(土)9:30~10:30