

# 祝日プログラムスケジュール

9月15日（月）～敬老の日～

|       | ワークアウト<br>スタジオ                     | メディ<br>テーション<br>スタジオ                | クロス<br>ワークアウト<br>スタジオ         | プール                                            |       |
|-------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|-------|
| 9:00  | キッズ体育<br>短期教室<br>児童<br>9:00～10:00  |                                     |                               | キッズスイミング<br>短期教室<br>児童<br>9:00～10:00           | 9:00  |
| 10:00 | キッズ体育<br>短期教室<br>児童<br>10:00～11:00 |                                     |                               | キッズスイミング<br>短期教室<br>幼児<br>10:00～11:00          | 10:00 |
| 11:00 |                                    | ヨガ<br>MAMI<br>10:30～11:10           |                               |                                                | 11:00 |
|       |                                    |                                     | リズムライド<br>竹本<br>11:15～11:55   |                                                | 11:00 |
| 12:00 |                                    | ストリートダンス<br>MASA<br>11:30～12:10     |                               |                                                | 12:00 |
| 13:00 |                                    |                                     |                               |                                                | 13:00 |
|       |                                    | CSライブ<br>シェイプパンプ<br>13:15～13:55     |                               |                                                | 13:00 |
| 14:00 |                                    |                                     |                               |                                                | 14:00 |
|       |                                    | CSライブ<br>ファイトアタックPRO<br>14:15～14:55 |                               |                                                | 14:00 |
| 15:00 |                                    |                                     |                               |                                                | 15:00 |
|       |                                    | CSライブ<br>Lati Lati<br>15:15～15:55   |                               | キッズスイミング<br>幼児<br>赤・黄・白<br>15:30～16:30         | 15:00 |
| 16:00 |                                    | CSライブ<br>フィールピラティス<br>16:15～16:55   |                               | キッズスイミング<br>幼児・児童<br>赤・黄・白・オレンジ<br>16:30～17:30 | 16:00 |
| 17:00 |                                    |                                     |                               | キッズスイミング<br>児童<br>緑・紺・水・黒<br>17:30～18:30       | 17:00 |
| 18:00 |                                    |                                     | 表記内容<br>プログラム名<br>担当者<br>開始時間 |                                                | 18:00 |
| 19:00 | 18：45トレーニング終了（19：00閉館）             |                                     |                               |                                                | 19:00 |

セントラルスポーツプラザ24岡山

# 祝日プログラムスケジュール

9月23日（火）～秋分の日～

|       | ワークアウト<br>スタジオ                      | メディ<br>テーション<br>スタジオ                    | クロス<br>ワークアウト<br>スタジオ         | プール                                                                                                                                  |       |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 9:00  |                                     |                                         |                               | キッズスイミング<br>短期教室<br>児童<br>9:00～10:00                                                                                                 | 9:00  |
| 10:00 |                                     |                                         |                               | キッズスイミング<br>短期教室<br>幼児<br>10:00～11:00                                                                                                | 10:00 |
| 11:00 |                                     | カラダデトックス<br>CSライブ<br>10:30～11:10        |                               |                                                                                                                                      | 11:00 |
|       |                                     | フラエクササイズ<br>CSライブ<br>11:30～12:00        |                               |                                                                                                                                      | 12:00 |
| 12:00 |                                     |                                         |                               |                                                                                                                                      | 13:00 |
|       |                                     | コンビネーションエアロLOW<br>TOMOKO<br>12:30～13:10 |                               |                                                                                                                                      | 14:00 |
| 13:00 |                                     |                                         |                               |                                                                                                                                      |       |
|       | ボディケアストレッチ<br>TOMOKO<br>13:30～14:10 |                                         |                               |                                                                                                                                      |       |
| 14:00 |                                     |                                         |                               |                                                                                                                                      |       |
|       | パワーヨガ<br>MAMI<br>14:30～15:10        |                                         |                               |                                                                                                                                      |       |
| 15:00 |                                     |                                         |                               | キッズスイミング<br>幼児<br>赤・黄・白<br>15:30～16:30<br>キッズスイミング<br>幼児・児童<br>赤・黄・白・オレンジ<br>16:30～17:30<br>キッズスイミング<br>児童<br>緑・紺・水・黒<br>17:30～18:30 | 15:00 |
| 16:00 |                                     | CSライブ<br>シェイプパンプ<br>15:30～16:10         |                               |                                                                                                                                      | 16:00 |
|       |                                     | CSライブ<br>ファイトアタックPRO<br>16:15～16:55     |                               |                                                                                                                                      | 17:00 |
| 17:00 |                                     |                                         |                               |                                                                                                                                      | 18:00 |
| 18:00 |                                     |                                         | 表記内容<br>プログラム名<br>担当者<br>開始時間 |                                                                                                                                      |       |
| 19:00 | 18：45トレーニング終了（19：00閉館）              |                                         |                               |                                                                                                                                      | 19:00 |

セントラルスポーツプラザ24岡山