

■シテイライトフィットネス コート岡山南 タイムスケジュール 2024年12月

12月～変更版

※プログラムは内容・担当者等を変更する場合があります。あらかじめご了承をお願いします。また、変更・代行等は館内掲示板、ホームページでご確認ください。

曜日	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	
9		9:30-10:15			9:30-10:30	9:30-10:15		9:30-10:15	9:30-10:10		9:30-10:30							9:30-10:15	
10	9:45-10:15 アクアジョギング 守谷 恵美	ボディ バランス45 ASAHI	9:45-10:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ(心) nao	ZUMBA 桜井 華子	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ(体) nao	シンプリー エアロ 矢野 名美紀	9:45-10:30 スイミング スクール 【委託】	ヨガ(体) nao		9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30 ヨガ(心) 池田 佳世	10:00-11:00 スイミング スクール 【児童育成】	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料 植村 るみ子	10:00-11:00 オリジナル ボディコンバット 小倉 佳子	9:30-10:15	
11	10:30-11:15 スイミング 中上級 守谷 恵美	10:35-11:15 シンプリー エアロ 藤井 結美	10:30-11:45 フラダンス コース型/有料 角南 牧子	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	10:45-11:15 ウエスト シェイプ 田村 あゆみ	10:35-11:35 ダンスエアロ コース型/有料 YUMEKO	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	10:30-11:30 ベリーダンス junjo	11:20-12:20 シェイプエアロ 矢野 名美紀	10:45-11:15 10:45-11:15 10:45-11:15 10:45-11:25 11:30-12:00 11:30-12:15	10:45-11:15 ポディバンプ 30 小倉 佳子	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	10:45-11:45 ピラティス 小森 直恵	11:00-12:00 スイミング スクール 【リトル】	11:00-12:00 スイミング スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディバンプ45 田村 あゆみ	11	
12		11:30-12:15 ZUMBA GOLD 藤井 結美	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	11:50-12:35 ボディバランス 45 篠原 里佳	11:50-12:35 ボディバランス 45 篠原 里佳	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	11:45-12:30 タイチーダンス (太極舞) rimi	12:35-13:35 ピラティス 小森 直恵	12:35-13:35 ZUMBA KANA	12:35-13:35 ZUMBA KANA	11:45-12:25 シンプリー エアロ 小倉 佳子	12:00-13:00 ボディバンプ 今田 早苗	12:00-13:00 ボディバンプ 今田 早苗	12:30-13:15 ボディバンプ 今田 早苗	12:30-13:15 ボディバンプ 今田 早苗	12:30-13:15 ボディバンプ 今田 早苗	12	
13	13:00-14:00 ボディバンプ 今田 早苗		13:00-14:00 ボディバンプ 今田 早苗	ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:45 ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:35 ボディバンプ 今田 早苗	13:00-14:00 ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:30 ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:30 ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:30 ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:30 ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田 早苗	13:15-13:45 ボディバランス 30 オンラインLIVE	13:15-13:45 ボディバランス 30 オンラインLIVE	13:30-14:30 ボディジャム 篠原 里佳	13	
14	14:00-15:00 ボディ コンバット45 今田 早苗	14:00-15:00 リズム体操+ コース型/有料 体験会 矢野 名美紀	14:00-15:00 リズミック エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	13:50-14:35 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO	13:50-14:35 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO	14:00-15:00 リズム体操+ コース型/有料 体験会 矢野 名美紀	14:00-15:00 オリジナルステップ エクササイズ ASAHI	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	14:00-14:45 ボディバンプ45TB 田村 あゆみ	14:00-14:45 ボディバンプ45TB 田村 あゆみ	14:00-15:00 美・ボディ エクササイズ コース型/有料 秋野	14:15-15:15 スイミング スクール 【リトル】	14:15-15:15 ピラティス コース型/有料 福田智美	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	ボディジャム 篠原 里佳	14	
15	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-15:30 ピラティス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 ピラティス30 オンラインレッスン	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:30-16:00 ストレッチ オンラインレッスン	15:30-16:00 ストレッチ オンラインレッスン	15:30-16:00 ストレッチ オンラインレッスン	14:45-15:30 簡単トレーニング コース型/有料 吉田	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE	15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE	ボディバランス 篠原 里佳	15	
16	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-16:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	16:00-16:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-17:00 ボディコンバット30 オンラインレッスン	16:00-17:00 ボディコンバット30 オンラインレッスン	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-16:30 美腹トレーニング 30 オンラインレッスン	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:15-17:00 ボディ コンバット45 竹内 悠	16:15-17:00 ボディ コンバット45 竹内 悠	16:30-17:00 美腹トレーニング オンラインLIVE	16:30-17:00 美腹トレーニング オンラインLIVE	16	
17	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:00-18:00 美活ヨガ30 オンラインレッスン	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディバンプ 竹内 悠	17:15-18:15 ボディバンプ 竹内 悠	17:30-18:00 日曜週替わり 1週目 メガダンス30 2週目 ボディバランス30 3週目 メガダンス30 4週目 ボディバランス30 5週目 メガダンス30 オンラインLIVE	17:30-18:00 日曜週替わり 1週目 メガダンス30 2週目 ボディバランス30 3週目 メガダンス30 4週目 ボディバランス30 5週目 メガダンス30 オンラインLIVE	17	
18		18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18
19	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	19:30-20:15 ボディメンテナンス rimi	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 アクアジョギング 守谷 恵美	19:15-20:15 ボディバンプ 今田 早苗	19:15-20:15 ボディバンプ 今田 早苗	19:00-19:30 アクアジョギング 守谷 恵美	19:15-20:15 ボディバンプ 今田 早苗	19:25-20:10 ボディバンプ45 竹内 悠	19:15-20:15 ヨガ(体) 宮村 知子	19:15-20:15 ヨガ(体) 宮村 知子	19:15-20:15 ボディアタック 45 小林 裕子	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林 裕子	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林 裕子	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林 裕子	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林 裕子	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林 裕子	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林 裕子	19
20		ZUMBA rimi	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	19:40-20:10 スイミング 初中级 守谷 恵美	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	19:40-20:10 スイミング 初中级 守谷 恵美	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	20:25-21:25 ボディバンプ 竹内 悠	20:30-21:30 ストリートダンス Masa	20:30-21:30 ストリートダンス Masa	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:15 ボディジャム 45 ASAHI	20:30-21:00 ボディバンプ 30 ストリートダンス Masa	20:30-21:00 ボディバンプ 30 ストリートダンス Masa	20:30-21:00 ボディバンプ 30 ストリートダンス Masa	20:30-21:00 ボディバンプ 30 ストリートダンス Masa	20:30-21:00 ボディバンプ 30 ストリートダンス Masa	20
21			ボディアタック 45 岡本																21

体験会
12/2・16
1/6
体験料
500円(税込)
2025年
1月20日
本科教室
スタート

オンラインレッスン
実施予定日
10/3・10・17・31
11/14・28
12/12・26

★プログラム参加時注意★
・必ず申込用紙に会員番号またはお名前を記入ください。
・待機場所での大きな声の会話等は控えください。
☆立定員の案内☆
1階スタジオ...35名
2階スタジオ...50名
定員●●名 ⇨ 別途定員を設けている
プログラム

シテイライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211