

■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 2025年1月~3月

※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																			
10	9:45-10:15 アクアジョギング 守谷 恵美	9:30-10:15 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	9:30-10:30 ヨガ(心) nao	9:30-10:15 ZUMBA 桜井 華子	9:45-10:15 アクアピクス	9:30-10:15 ヨガ(体) nao	9:30-10:10 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】	9:30-10:30 ヨガ(体) nao	9:30-10:30 アクアピクス	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 【初心】 【児童育成】	10:00-11:00 オリジナルボディコンシャス 小倉 佳子	9:30-10:15 オリジナルボディコンシャス 小倉 佳子	10:30-11:10 シンプリーエアロ 小倉 佳子	
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	10:45-11:15 背泳ぎ 初中級 守谷 恵美	10:45-11:15 ボディランパ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】	11:00-12:00 スイミングスクール 【ベビー】	11:00-12:00 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】 【キンダー】	11:00-12:00 スイミングスクール 【リトル】 【キンダー】	11:30-12:15 ボディアパン45 田村 あゆみ	定員40名	
12		11:30-12:15 ZUMBA GOLD 藤井 結美	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	12:30-13:30 ボディアパン 今田 早苗	11:50-12:35 コアクロス 今田 早苗	11:50-12:35 ボディアパン45 篠原 里佳	12:45-13:45 ボディアパン 今田 早苗	11:45-12:30 タイチーダンス(太極舞) rimi	11:30-12:00 バタフライ 初中級 金田 美穂	11:30-12:15 ZUMBA KANA	11:45-12:25 シンプリーエアロ 小倉 佳子	定員40名	12:00-13:00 ボディアパン 今田 早苗	12:00-13:00 ボディアパン 今田 早苗	12:30-13:15 ボディコンバット45 田村 あゆみ	12:30-13:15 ボディコンバット45 田村 あゆみ	13:30-14:30 ボディアパン 今田 早苗	13:30-14:30 ボディアパン 今田 早苗	定員40名
13	13:00-14:00 ボディアパン 今田 早苗		13:00-14:00 ヨガ(体) 宮村 知子	13:45-14:30 ボディアパン 今田 早苗	13:50-14:35 ZUMBA YUMEKO	13:45-14:30 ボディアパン 今田 早苗	14:00-15:00 ボディアパン45TB 田村 あゆみ	13:45-14:30 ボディアパン45 ASAHI	14:00-14:45 ボディアパン45TB 田村 あゆみ	14:00-14:45 ボディアパン45TB 田村 あゆみ	14:00-15:00 ボディアパン45TB 田村 あゆみ	14:00-15:00 ボディアパン45TB 田村 あゆみ	13:15-14:00 ボディアパン45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアパン45 今田 早苗	13:15-13:45 ボディアパン45 今田 早苗	13:15-14:00 ボディアパン45 今田 早苗	13:30-14:30 ボディアパン 今田 早苗	13:30-14:30 ボディアパン 今田 早苗	定員40名
14	14:15-14:45 ボディアパン 今田 早苗	14:00-15:00 リズム体操+コース型/有料 矢野 名美紀	14:00-15:00 スイミングスクール 【リトル】	14:00-15:00 ボディアパン45 清水 義仁	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:00-15:00 コンディショニング YUMEKO	14:15-15:15 ピラティスコース型/有料 福田 智美	14:15-15:15 ピラティスコース型/有料 福田 智美	14:15-15:00 ピラティスコース型/有料 福田 智美	14:15-15:00 ピラティスコース型/有料 福田 智美	14:15-15:00 ピラティスコース型/有料 福田 智美	14:15-15:00 ピラティスコース型/有料 福田 智美
15	15:00-16:00 スイミングスクール 【キンダー】	15:15-15:45 ボディアパン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 ボディアパン30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス30 オンラインレッスン	15:00-15:30 メガダンス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】	15:00-16:00 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】	15:00-16:00 スイミングスクール 【キンダー】
16	16:00-17:00 スイミングスクール 【初心】	16:00-16:30 スッキリのび〜る ピラティス30 オンラインLIVE	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】	16:00-17:00 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】	16:00-17:00 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】	16:00-17:00 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】	16:00-17:00 スイミングスクール 【初心】
17	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 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 スイミングスクール 【児童育成】
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	18:10-19:10 子供ダンス教室②
19	19:30-20:15 マスターズスイミング 守谷 恵美	19:15-19:45 Q-Ren ボディメンテナンス rimi	19:20-20:20 子供ダンス教室③	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:30-20:30 ボディアパン 今田 早苗	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:25-20:10 ボディアパン45 竹内 悠	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:25-20:10 ボディアパン45 竹内 悠	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:25-20:10 ボディアパン45 竹内 悠	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:25-20:10 ボディアパン45 竹内 悠	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:25-20:10 ボディアパン45 竹内 悠	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:25-20:10 ボディアパン45 竹内 悠	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷 恵美	19:25-20:10 ボディアパン45 竹内 悠
20		20:00-21:00 ZUMBA rimi	20:40-21:10 ボディアパン30 オンラインレッスン	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:25-21:25 ボディアパン 竹内 悠	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:25-21:25 ボディアパン 竹内 悠	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:25-21:25 ボディアパン 竹内 悠	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:25-21:25 ボディアパン 竹内 悠	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:25-21:25 ボディアパン 竹内 悠	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:25-21:25 ボディアパン 竹内 悠	20:30-21:00 ボディアパン 今田 早苗	20:25-21:25 ボディアパン 竹内 悠
21																			

★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。
・立定定員のご案内
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
※現状のクラス参加者が多い場合は別途参加人数を制限させていただきます。予めご理解のうえご参加ください。

シテイライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211