

■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10月~12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。

	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		9:30-10:30			9:30-10:30	9:30-10:15		9:30-10:15	9:30-10:10		9:30-10:30		9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30		9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9
10	9:45-10:15 アクアジョギング 守谷恵美	ボディバランス 60 ASAHI	9:45-10:15 ウエストシェイプ 田村あゆみ	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ(心) nao	ZUMBA 45 桜井華子	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ(体) nao	シンフリーエアロ 矢野名美紀	9:45-10:30 スイミングスクール 【委託】	ヨガ(体) nao		10:00-11:00 スイミングスクール 【初心者】	ヨガ(心) 池田佳世	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料	10:00-11:00 スイミングスクール 【初心者】	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料	10:00-11:00 スイミングスクール 【初心者】	10
11	10:30-11:15 スイミング 中上級 守谷恵美	10:45-11:30 ボディジャム 45 Maho	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】	10:45-11:15 コアクロス 今田早苗	10:30-11:30 ダンスエアロ コース型/有料 YUMEKO	11:30-12:30 ボディジャム 60 今田早苗	10:30-11:15 タイチーダンス (太極舞) rimi	11:20-12:20 シェイプエアロ 矢野名美紀	10:45-11:15 クロール 初中級 三木ひなた	10:45-11:30 太極拳(初) 藤原典子		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 ピラティス 小森直恵	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	11:30-12:30 スイミング スクール 【ベビー】	11
12		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	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:45-13:30 ボディジャム 60 ASAHI	12:35-13:35 はじめてバレエ 小森直恵	11:30-12:30 ピラティス 小森直恵	11:45-12:30 ZUMBA 45 KANA	12:50-13:50 ヨガ(心) KANA							11:30-12:30 スイミング スクール 【ベビー】	12
13	12:45-13:45 ボディジャム 60 今田早苗	12:45-13:45 ヨガ(体) 宮村知子		12:45-13:45 ZUMBA 45 YUMEKO	13:50-14:35 ボディ コンバット45 清水義仁		14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao		14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	14:05-14:35 ボディジャム 30 田村あゆみ	13:15-13:45 ボディコンバット30 田村あゆみ		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	16:15-17:00 ボディ コンバット45 竹内悠	13:15-13:45 ボディバランス 30 オンラインLIVE	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	13
14	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀			14:00-15:30 スイミング スクール 【リトル】						15:30-16:30 スイミング スクール 【キッズ】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キッズ】		15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心者】	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14	
15				15:30-16:30 スイミング スクール 【キッズ】						16:30-17:30 スイミング スクール 【初心者】	16:40-17:50 子どもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa		15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	17:00-18:00 スイミング スクール 【ベビー】	15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	15	
16				16:30-17:30 スイミング スクール 【初心者】						17:30-18:30 スイミング スクール 【ベビー】	17:30-18:30 スイミング スクール 【ベビー】		16:00-17:00 スイミング スクール 【初心者】	17:00-18:00 スイミング スクール 【ベビー】		16:00-17:00 スイミング スクール 【初心者】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心者】	16	
17			17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①	17:30-18:30 スイミング スクール 【ベビー】						18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②		17:00-18:00 スイミング スクール 【ベビー】	17:00-18:00 スイミング スクール 【ベビー】		17:00-18:00 スイミング スクール 【ベビー】	17:00-18:00 スイミング スクール 【ベビー】	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						19:15-20:15 ボディジャム 60 今田早苗	19:15-20:15 ボディジャム 60 今田早苗		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	19:30-20:30 ZUMBA 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 ボディジャム 60 今田早苗	19:30-20:30 ヨガ(体) nao	19:25-20:10 ボディジャム45 竹内悠	19:25-20:10 ボディジャム45 竹内悠	19:15-20:15 ヨガ(体) 宮村知子	19:30-20:00 アクアピクス Beppu	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林裕子		19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷恵美	19:30-20:15 ZUMBA rimi		19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷恵美	19:30-20:15 ZUMBA rimi	19	
20				19:40-20:10 スイミング 初中級 三木ひなた	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田早苗		20:25-21:25 ボディコンバット 60 竹内悠	20:25-21:25 ボディコンバット 60 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	20:30-21:30 ボディジャム 60 ASAHI								20
21		20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス rimi																21

新オンラインレッスン導入予定♪  
体験会実施予定  
レギュラー導入もまもなくです！  
お楽しみに！

11月2日(日)  
レズミルズイベント開催！  
詳細は館内掲示およびチラシ  
にてご確認ください

★★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。  
特機場所での大きな声の会話等は控えください。  
☆☆定員のこまめな立  
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  
※現状のスタジオ参加者が混雑し対応プログラムは急遽変更  
させていただきます。予めご理解ご協力をお願いします。

■ボディコンバット30&45  
(ボディコンバット30)  
10/5-19、11/2-16-30、  
12/14  
(ボディコンバット45)  
10/12-26、11/9-23、12/7-21

18:30-19:15  
ボディコンバット  
30&45  
※週ごとに変更ります  
オンラインレッスン

シテイライトフィットネス  
コート岡山南  
tel.086-246-6211