

■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18日～

※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	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	10:00-12:30 映像レッスン HF24BOX	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	ヨガ(心) 池田佳世	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料 植村るみ子	9:30-10:30 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:30-11:10 10:30-11:30 スイミング スクール 【キッズ】	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	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	10:45-12:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	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 ベリダンズ 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	※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	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	11:30-12:30 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:30 スイミング スクール 【ベビー】	11:30-12:15 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		定員40名	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO		12:00-12:30 ベリダンズ 60 今田早苗	12:35-13:35 ピラティス 小森直恵	11:30-12:00 平泳ぎ 初中級 金田美穂	11:45-12:30 ZUMBA 45 KANA		12:00-13:00 定員40名	12:00-13:00 ボディパンプ 60 今田早苗	12:15-13:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	12:00-13:00 スイミング スクール 【ベビー】	12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村あゆみ	12:00-13:00 スイミング スクール 【ベビー】	12
13	定員40名	12:45-13:45 ボディパンプ 60 今田早苗	12:45-13:45 ヨガ(体) 宮村知子		12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	13:00-17:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください		12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	13:15-13:45 はじめてバレエ 小森直恵		12:50-13:50 ヨガ(心) KANA	13:15-13:45 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	13:15-13:45 ボディバランス 30 オンラインLIVE	13:30-14:30 ボディジャム 60 篠原里佳	13:30-14:30 ボディコンバット 45 田村あゆみ	13:30-14:30 ボディジャム 60 篠原里佳	13	
14		14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀		14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】	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	14:05-14:35 定員40名	14:05-14:35 ポディパンプ30 田村あゆみ	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】	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	14:15-15:00 ボディジャム 60 篠原里佳	14:15-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-15:00 ボディコンバット 45 竹内悠	14:50-15:50 ボディバランス 60 篠原里佳	14	
15			15:00-16:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:30 スイミング スクール 【キッズ】				15:30-17:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	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】	15:30-16:30 子どもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	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	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	15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE	15	
16				16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】					16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	16:30-17:30 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】	16:15-17:00 ボディ コンバット45 竹内悠	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
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 【児童育成】	17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】	17:30-18:30 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】	17:15-18:15 ボディパンプ 60 竹内悠	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
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	17:15-18:15 ボディパンプ 60 竹内悠	17:15-18:15 ボディパンプ 60 竹内悠	17:15-18:15 ボディパンプ 60 竹内悠	17:15-18:15 ボディパンプ 60 竹内悠	17:15-18:15 ボディパンプ 60 竹内悠	18
19				19:00-19:30 アクアジョギング 守谷恵美	定員40名			19:25-20:10 ボディパンプ45 竹内悠	19:15-20:15 ヨガ(体) 宮村知子	19:25-20:10 ボディパンプ45 竹内悠	19:25-20:10 ボディパンプ45 竹内悠	19:15-20:15 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 ストリートダンス Masa	19:30-20:15 ストリートダンス Masa	19:30-20:15 ストリートダンス Masa	19:30-20:15 ストリートダンス Masa	19:30-20:15 ストリートダンス Masa	19
20	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷恵美	19:30-20:30 ZUMBA rimi	19:40-20:10 子供 ダンス教室 ③	19:40-20:10 スイミング 初中級 三木ひなた	19:30-20:30 ボディパンプ 60 今田早苗	19:30-20:30 ヨガ(体) nao		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	20:25-21:25 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 ボディジャム 60 ASAHI	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	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		20:30-21:00 ボディ アタック30 今田早苗														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。
・立立定員の入室内立立
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
※履修状況や予約状況から随時抽選対象プログラムは抽選変更
させていただきます。予めご理解の程をお願いいたします。

■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

シテイライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211