

## ■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～10月31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<br>(会議室)                                                    | プール                                    | 2 Fスタジオ                               | 1Fスタジオ<br>(会議室)                                                    | プール                                              | 2 Fスタジオ                                                            | 1Fスタジオ<br>(会議室)                                                    | プール                                    | 2 Fスタジオ                                | 1Fスタジオ<br>(会議室)                                                    | プール                                                            | 2 Fスタジオ                                   | 1Fスタジオ<br>(会議室)                               | プール                                       | 2 Fスタジオ                                | 1Fスタジオ<br>(会議室)                                                    |    |
| 9  |                                     |                                                                    |                                                                    |                                        |                                       |                                                                    |                                                  |                                                                    |                                                                    |                                        |                                        |                                                                    |                                                                |                                           |                                               |                                           |                                        |                                                                    | 9  |
| 10 |                                     | 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<br>アクアピクス<br>Beppu                                  | 9:30-10:30                                |                                               | 9:30-10:30                                |                                        |                                                                    | 10 |
|    | 9:45-10:15<br>アクアジョギング<br>守谷恵美      | ボディバランス<br>60<br>ASAHI                                             | 9:45-10:15<br>ウエスト<br>シェイプ<br>田村あゆみ                                | 9:45-10:15<br>アクアピクス<br>Beppu          | ヨガ (心)<br>nao                         | ZUMBA<br>45<br>桜井華子                                                | 9:45-10:15<br>アクアピクス<br>Beppu                    | ヨガ (体)<br>nao                                                      | シンブリー<br>エアロ<br>矢野名美紀                                              | 9:45-10:30<br>スイミング<br>スクール<br>【委託】    | ヨガ (体)<br>nao                          | 10:00-12:30<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 10:00-11:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心<br>【児童育成】                  | 10:00-11:00<br>太極拳<br>コース型/有料<br>植村るみ子    | 10:00-11:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心<br>【児童育成】 | 10:30-11:30<br>シンブリー<br>エアロ<br>小倉佳子       |                                        |                                                                    |    |
|    | 10:30-11:15                         |                                                                    |                                                                    |                                        |                                       |                                                                    | 10:30-11:30<br>ダンスエアロ<br>コース型/有料<br>YUMEKO       | 10:30-11:15<br>タイチ-ダンス<br>(太極舞)<br>rimi                            | 10:30-11:15<br>シェイプエアロ<br>矢野名美紀                                    | 10:45-11:15<br>クロール<br>初中級<br>三木ひなた    | 10:45-11:30<br>太極拳(初)<br>藤原典子          | 10:45-11:30<br>太極拳(初)<br>藤原典子                                      | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】                          | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】     | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】         | 11:30-12:30<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】     | 11:30-12:15<br>シンブリー<br>エアロ<br>小倉佳子    |                                                                    |    |
| 11 | 10:30-11:15<br>スイミング<br>中上級<br>守谷恵美 | 10:45-11:30<br>ボディジャム<br>45<br>Maho                                | 10:45-12:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 11:00-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【ベビー】  | 10:45-11:15<br>コアクロス<br>今田早苗          | 11:30-12:30<br>ボディパン<br>60<br>今田早苗                                 | 11:30-12:30<br>ペリーダンス<br>Juno                    | 11:20-12:20<br>ピラティス<br>小森直恵                                       | 11:30-12:00<br>平泳ぎ<br>初中級<br>金田美穂                                  | 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>45<br>KANA     | 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>45<br>KANA     | 12:00-13:00<br>ボディパン<br>60<br>今田 早苗                                | 12:15-13:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラムスケジュール<br>は別途ご確認ください | 12:30-13:15<br>ボディコンバット<br>45<br>田村あゆみ    | 13:15-14:00<br>ボディアタック<br>45<br>今田 早苗         | 13:15-13:45<br>ボディバランス<br>30<br>オンラインLIVE | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】  | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】                              | 15 |
| 12 |                                     | 12:00-12:30<br>コアクロス<br>今田早苗                                       |                                                                    | 定員40名                                  | 12:45-13:45<br>ボディパン<br>60<br>今田早苗    | 13:00-17:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 12:45-13:30<br>ボディジャム<br>ASAHI                   | 12:35-13:35<br>はじめてバレエ<br>小森直恵                                     | 12:50-13:50<br>ヨガ (心)<br>KANA                                      | 12:50-13:50<br>ヨガ (心)<br>KANA          | 12:50-13:50<br>ヨガ (心)<br>KANA          | 13:15-13:45<br>ボディコンバット30<br>田村あゆみ                                 | 13:15-14:00<br>ボディアタック<br>45<br>今田 早苗                          | 13:15-13:45<br>ボディバランス<br>30<br>オンラインLIVE | 14:15-15:00<br>メガダンス45<br>オンラインLIVE           | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】    | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 16:00-18:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 16 |
| 13 | 定員40名                               | 12:45-13:45<br>ボディパン<br>60<br>今田早苗                                 | 12:45-13:45<br>ヨガ (体)<br>宮村知子                                      |                                        | 12:50-13:35<br>ZUMBA<br>45<br>YUMEKO  | 13:00-17:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 12:45-13:30<br>ボディジャム<br>ASAHI                   | 12:35-13:35<br>はじめてバレエ<br>小森直恵                                     | 12:50-13:50<br>ヨガ (心)<br>KANA                                      | 12:50-13:50<br>ヨガ (心)<br>KANA          | 12:50-13:50<br>ヨガ (心)<br>KANA          | 13:15-13:45<br>ボディコンバット30<br>田村あゆみ                                 | 13:15-14:00<br>ボディアタック<br>45<br>今田 早苗                          | 13:15-13:45<br>ボディバランス<br>30<br>オンラインLIVE | 14:15-15:00<br>メガダンス45<br>オンラインLIVE           | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】    | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 16:00-18:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 17 |
| 14 |                                     | 14:00-14:45<br>エアロピクス45<br>(初級)<br>矢野名美紀                           |                                                                    | 14:30-15:30<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】  | 13:50-14:35<br>ボディ<br>コンバット45<br>清水義仁 |                                                                    | 14:00-15:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>コース型/有料<br>nao | 14:00-15:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>コース型/有料<br>nao                   | 14:05-14:35<br>ボディパン30<br>田村あゆみ                                    | 14:05-14:35<br>ボディパン30<br>田村あゆみ        | 14:05-14:35<br>ボディパン30<br>田村あゆみ        | 14:05-14:35<br>ボディパン30<br>田村あゆみ                                    | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】                          | 14:00-15:00<br>スイミング<br>スクール<br>【リトル】     | 14:15-15:00<br>メガダンス45<br>オンラインLIVE           | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】    | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 16:00-18:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 18 |
| 15 |                                     | 15:00-16:30<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください |                                                                    | 15:30-16:30<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 |                                       |                                                                    | ※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください                   | 15:30-17:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 15:30-17:00<br>映像レッスン<br>HF24BOX<br>※プログラム<br>スケジュールは<br>別途ご確認ください | 15:30-16:30<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 15:30-16:30<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 15:30-16:30<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】                             | 15:30-16:30<br>子どもダンス教室<br>(ストリートダンス)<br>①<br>Masa             | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】    | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】        | 15:30-16:00<br>ストレッチ30<br>オンラインLIVE       | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】 | 15:00-16:00<br>スイミング<br>スクール<br>【キンダー】                             | 16 |
| 16 |                                     |                                                                    |                                                                    | 16:30-17:30<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   |                                       |                                                                    |                                                  | 16:30-17:30<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】                               | 16:30-17:30<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】                               | 16:30-17:30<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   | 16:30-17:30<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   | 16:30-17:30<br>子どもダンス教室<br>(ストリートダンス)<br>②<br>Masa                 | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】                           | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】      | 16:00-17:00<br>ストレッチ30<br>オンラインLIVE           | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】      | 16:00-17:00<br>スイミング<br>スクール<br>【初心】   | 17                                                                 |    |
| 17 |                                     | 17:00-18:00<br>子供<br>ダンス教室<br>①                                    |                                                                    | 17:30-18:30<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 |                                       |                                                                    |                                                  | 17:30-18:30<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】                             | 17:30-18:30<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】                             | 17:30-18:30<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 | 17:30-18:30<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 | 17:30-18:30<br>子どもダンス教室<br>(ストリートダンス)<br>②<br>Masa                 | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】                         | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】    | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】        | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】    | 17:00-18:00<br>スイミング<br>スクール<br>【児童育成】 | 18                                                                 |    |
| 18 |                                     | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②                                    |                                                                    | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②        |                                       |                                                                    |                                                  | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②                                    | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②                                    | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②        | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②        | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②                                    | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②                                | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②           | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②               | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②           | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②        | 18:10-19:10<br>子供<br>ダンス教室<br>②                                    | 19 |
| 19 |                                     | 19:30-20:15<br>マスターズ<br>スイミング<br>守谷恵美                              | 19:30-20:30<br>子供<br>ダンス教室<br>③                                    | 19:00-19:30<br>アクアジョギング<br>守谷恵美        | 19:15-20:15<br>ボディパン<br>60<br>今田早苗    | 19:30-20:30<br>ヨガ (体)<br>nao                                       | 19:25-20:10<br>ボディパン45<br>竹内悠                    | 19:25-20:10<br>ヨガ (体)<br>宮村知子                                      | 19:30-20:00<br>アクアピクス<br>Beppu                                     | 19:30-20:00<br>アクアピクス<br>Beppu         | 19:30-20:00<br>アクアピクス<br>Beppu         | 19:30-20:15<br>ボディアタック<br>45<br>小林裕子                               | 19:30-20:15<br>ボディアタック<br>45<br>小林裕子                           | 19:30-20:15<br>ボディアタック<br>45<br>小林裕子      | 19:30-20:15<br>ボディアタック<br>45<br>小林裕子          | 19:30-20:15<br>ボディアタック<br>45<br>小林裕子      | 19:30-20:15<br>ボディアタック<br>45<br>小林裕子   | 19:30-20:15<br>ボディアタック<br>45<br>小林裕子                               | 20 |
| 20 |                                     | 20:45-21:30<br>ボディコンバット<br>45<br>Maho                              | 20:45-21:15<br>Q-Ren<br>ボディメンテナン<br>s<br>rimi                      | 20:30-21:00<br>ボディ<br>アタック30<br>今田早苗   | 20:30-21:00<br>ボディ<br>アタック30<br>今田早苗  | 20:30-21:00<br>ボディ<br>アタック30<br>今田早苗                               | 20:25-21:25<br>ボディコンバット<br>60<br>竹内悠             | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa                                    | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa                                    | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa        | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa        | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa                                    | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa                                | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa           | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa               | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa           | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa        | 20:30-21:30<br>ストリートダンス<br>Masa                                    | 21 |
| 21 |                                     |                                                                    |                                                                    |                                        |                                       |                                                                    |                                                  |                                                                    |                                                                    |                                        |                                        |                                                                    |                                                                |                                           |                                               |                                           |                                        |                                                                    | 21 |

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