

■シティ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4月～6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		時間変更 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	9:30-10:15		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 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		10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料 植村 るみ子		10:30-11:30 スイミング スクール 【キンダー】	10:30-11:10 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子		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 遠藤 真穂	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	10:30-11:15 タイチ・ダンス (太極舞) rimi	10:30-11:15 シェイプエアロ 矢野 名美紀	10:45-11:15 10:45-11:15 背泳ぎ 初中級 守谷 恵美	10:45-11:15 10:45-11:15 ボディアパン 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 ピラティス 小森 直恵		11:30-12:30 スイミング スクール	11:30-12:15 ボディアパン 45 田村 あゆみ		11
12	12:10-12:40 コアクロス 今田 早苗	12:10-12:40 コアクロス 今田 早苗	12:10-12:40 コアクロス 今田 早苗	12:30-13:30 コアクロス 今田 早苗	11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗	11:50-12:35 ボディアパン 45 篠原 里佳	12:30-13:30 コアクロス 今田 早苗	12:35-13:35 ベリ・ダンス Juno	11:30-12:30 ピラティス 小森 直恵	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	12:00-13:00 定員40名 ボディアパン	12:00-13:00 ボディアパン 今田 早苗		12:30-13:15 ボディアコンバット 45 田村 あゆみ	11:30-12:15 ボディアパン 45 田村 あゆみ	定員40名	12
13	13:00-14:00 ボディアパン 今田 早苗	13:00-14:00 ボディアパン 今田 早苗	13:00-14:00 ボディアパン 今田 早苗	13:45-14:30 ボディアパン 今田 早苗	13:45-14:30 ボディアパン 今田 早苗	12:50-13:35 ZUMBA YUMEKO	13:45-14:30 ボディアパン 今田 早苗	12:45-13:30 ボディアジャム ASAHI	13:45-14:30 ボディアパン 今田 早苗	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	14:45-15:30 簡単トレーニング コース型/有料 吉田	14:00-15:00 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	14:50-15:50 ボディアパン 篠原 里佳	13:30-14:30 ボディアジャム 篠原 里佳		13
14	14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗	14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗	14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗	14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】	14:30-15:30 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	14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 ASAHI	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		14
15	15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】	15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】	15:30-16:30 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 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:30-16:30 スイミング スクール 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		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】	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	15:45-16:15 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		16
17	17:30-18:30 スイミング スクール 【初心】	17:30-18:30 スイミング スクール 【初心】	17:30-18:30 スイミング スクール 【初心】	17:30-18:30 スイミング スクール 【リトル】	17:30-18:30 スイミング スクール 【リトル】	15:45-16:15 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		17
18	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ①	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ①	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ①	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ①	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ①	15:45-16:15 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		18
19	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	15:45-16:15 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		19
20	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	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	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗	15:45-16:15 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		20
21	21:00-21:30 ボディアコンバット 45 遠藤 真穂	21:00-21:30 ボディアコンバット 45 遠藤 真穂	21:00-21:30 ボディアコンバット 45 遠藤 真穂	21:00-21:30 ボディアコンバット 45 遠藤 真穂	21:00-21:30 ボディアコンバット 45 遠藤 真穂	15:45-16:15 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	16:30-17:30 スイミング スクール 【リトル】	15:00-15:30 ボディアコンバット 30 オンラインLIVE	15:45-16:30 メガダンス 30&45 オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	16:00-16:45 週替わり ヨガ ボディアバランス オンラインLIVE	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠	16:30-17:00 ボディアコンバット 45 竹内 悠		21