

■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5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																			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 アクアピクス Beppu	9:30-10:30		9:30-10:30	9:30-10:15		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】	オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	10	
	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	10:45-11:15 シェイプエアロ 矢野 名美紀	10:45-11:15 背泳ぎ 初中級 守谷 恵美	10:45-11:15 ボディパンプ 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】	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	シンプリー エアロ 小倉 佳子	11	
11																			11
12																			12
		12:10-12:40 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 ボディバランス 45 篠原 里佳		11:30-12:30 ベリーダンス Juno	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 ボディパンプ 今田 早苗		11:30-12:30 スイミング スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパンプ45 田村 あゆみ	定員40名	12	
		12:45-13:45 コアクロス 今田 早苗		定員40名	12:30-13:30 ボディパンプ 今田 早苗	12:50-13:35 ZUMBA YUMEKO		12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	12:35-13:35 はじめてバレエ 小森 直恵	12:35-13:35 ヨガ (心) KANA	12:45-13:15 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 篠原 里佳		13	
13	定員40名	13:00-14:00 ボディパンプ 今田 早苗	ヨガ (体) 宮村 知子																13
14																			14
		14:15-14:45 ボディ アタック30 今田 早苗	14:00-15:00 リズム体操+ コース型/有料 矢野 名美紀	14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】	13:45-14:30 ボディ コンバット45 清水 義仁	13:50-14:35 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO		14:00-15:00 ASAHI	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao		14:00-14:45 ボディパンプ45TB 田村 あゆみ		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 ボディバランス 篠原 里佳		14
		15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】	15:15-15:45 ボディバランス30 オンラインレッスン	15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】		15:00-15:30 ボディコンバット 30 オンラインLIVE		15:00-15:30 実施予定日 15:00～15:30 5/1・15・29 ピラティス30	15:45-16:45 メカダンス 30&45&60 オンラインレッスン	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	14:45-15:30 簡単トレーニング コース型/有料 吉田		15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】	15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE		16:30-17:00 ボディバランス 篠原 里佳		15	
16																			16
17																			17
		16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	16:00-16:30 スクキリのび〜る ピラティス30 オンラインLIVE	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】		15:45-16:15 ボディバランス 30 オンラインレッスン		※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	5月～変更	17:30-18:30 スイミング スクール	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		16:30-17:00 美腿トレーニング オンラインLIVE		17	
		17:30-18:30 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	17:30-18:30 スイミング スクール 【初心】		15:45-16:15 ボディバランス 30 オンラインレッスン		※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	5月～変更	17:30-18:30 スイミング スクール	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 竹内 悠		17:30-18:00 日曜週替わり オンラインレッスン		17		
18																			18
19																			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	19:30-20:30 マスターズ スイミング 守谷 恵美		15:45-16:15 ボディバランス 30 オンラインレッスン		※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	5月～変更	17:30-18:30 スイミング スクール	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 竹内 悠		17:30-18:00 日曜週替わり オンラインレッスン		19		
		20:45-21:30 ボディコンバット 45 遠藤 真穂	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス rimi		15:45-16:15 ボディバランス 30 オンラインレッスン		※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	5月～変更	17:30-18:30 スイミング スクール	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 竹内 悠		17:30-18:00 日曜週替わり オンラインレッスン		19		
20																			20
21																			21
		20:45-21:30 ボディコンバット 45 遠藤 真穂	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス rimi		15:45-16:15 ボディバランス 30 オンラインレッスン		※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	5月～変更	17:30-18:30 スイミング スクール	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 竹内 悠		17:30-18:00 日曜週替わり オンラインレッスン		21		
		21:00-21:30 ボディコンバット 45 遠藤 真穂	21:00-21:30 ボディコンバット 45 遠藤 真穂	21:00-21:30 ボディコンバット 45 遠藤 真穂		15:45-16:15 ボディバランス 30 オンラインレッスン		※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	5月～変更	17:30-18:30 スイミング スクール	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 竹内 悠		17:30-18:00 日曜週替わり オンラインレッスン		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。
☆☆定員の案内☆☆
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
※現状のスタジオ数使用から隔週対象プログラムを希望変更
させていただきます。予めご理解とご協力をお願いします。

■日曜週替わり
1週目
メカダンス30
2週目
ボディバランス30
3週目
メカダンス30
4週目
ボディバランス30
5週目
メカダンス30
17:30～18:00
日曜週替わり
オンラインレッスン
18:30-19:30
ボディコンバット
30&45&60
※週ごとに変ります
オンラインレッスン

シティライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211