

■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7月~9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					9:30-10:30							
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	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		9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30 ヨガ(心) 池田 佳世		9:30-10:30 スイミングスクール 【初心】	9:30-10:15 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子	
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	10:30-11:45 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 単発参加可 YUMEKO		10:30-11:15 タイチーダンス (太極舞) rimi	10:45-11:15 クロール 初中级 三木ひなた	10:45-11:15 ポディパンブ 30	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原		10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】	10:45-11:45 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 シンプリー エアロ 小倉 佳子	
12	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	12:45-13:45 時間変更			11:45-12:15 コアクロス 今田 早苗	11:50-12:35 ポディバランス 45 篠原 里佳		11:30-12:30 ベリーダンス Juno		11:30-12:00 平泳ぎ 初中级 金田 美穂	11:30-12:15 ZUMBA KANA		12:00-13:00 定員40名	12:00-13:00 ポディパンブ 今田 早苗		11:30-12:30 スイミング スクール 【リトル】	11:30-12:15 ポディパンブ45 田村 あゆみ	定員40名
13	定員40名	12:45-13:45		定員40名	12:30-13:30	12:50-13:35		12:45-13:30 ポディジャム ASAHI			12:35-13:35 ヨガ(心) KANA		12:45-13:45 ポディコンバット30 田村 あゆみ		13:15-14:00 ポディアタック 45 今田 早苗		12:30-13:15 ポディコンバット 45 田村 あゆみ	
14		14:05-14:35 ポディアタック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 ポディ 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		13:45-14:30 ポディバランス 45 ASAHI		14:00-14:45 ポディパンブ45TB 田村 あゆみ	定員40名		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-15:00 レスミルスピラティス コース型/有料 単発参加可 田村あゆみ	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE		14:00-15:00 ポディジャム 篠原 里佳	
15		15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】	15:15-16:15 ポディバランス 30&45&60 オンラインレッスン 変更	15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】		15:00-15:30 ポディコンバット 30 オンラインLIVE		15:00-15:30 オンラインレッスン 実施予定日 7/10、8/21 9/18		15:45~16:45 ピラティス30 メガダンス 30&45&60		16:00-17:00 変更 ヨガ 30&45&60 オンラインレッスン	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		15:00-16:00 ポディバランス 篠原 里佳	
16		16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】		15:45-16:15 ストレッチ 30 オンラインレッスン		7/24、9/4 ストレッチ 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		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】	16:15-17:00 ポディ コンバット45 竹内 悠				
17		17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	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 【初心】		17:30-18:30 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】	17:15-18:15 ポディパンブ 竹内 悠				
18			19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③				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 【児童育成】			定員40名	18:30-19:30 ストリートダンス Masa				
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	19:25-20:10 ポディパンブ45 竹内 悠	定員40名	19:25-20:10 ポディパンブ45 竹内 悠		19:30-20:00 アクアピクス Beppu	19:30-20:15 ポディアタック 45 小林 裕子		19:15-20:15 スイミング スクール 【初心】	19:30-20:15 ポディパンブ 30				
20		20:45-21:30 ポディコンバット 45 Maho	20:45-21:15 Q-Ren ポディメンテナンス rimi	19:40-20:10 スイミング 初中级 三木ひなた	19:30-20:30 ポディパンブ 今田 早苗	19:30-20:30 ヨガ(体) nao	大人の水泳塾 コース型/有料 奥山		20:25-21:25 ポディコンバット 竹内 悠	20:30-21:30 ヨガ(体) 宮村 知子			20:30-21:30 ポディジャム 60 ASAHI					
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。
立定定員の案内立止
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

■日曜週替わり
1週目
メガダンス30
2週目
ポディバランス30
3週目
レスミルズダンス30
4週目
ポディバランス30
5週目
メガダンス30

17:30~18:00
日曜週替わり
オンラインレッスン
変更
18:30-19:15
ポディコンバット
30&45
※週ごとに変りま

■ポディコンバット30&45
(ポディコンバット30)
7/6・20、8/3・31、9/14・28
【ポディコンバット45】
7/13・27、8/24、9/7・21

シテイライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211