

■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		9:30-10:15	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】	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	10:00-11:00 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	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 Maho	10:30-11:45 フラダンス コース型/有料 角南 牧子		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 タイチダンス (太極舞) rimi	10:45-11:15 矢野 名美紀	10:45-11:15 クロール 初中級 三木ひなた	10:45-11:15 ボディバンプ 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		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		11	
	時間変更 12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗	12:00-12:30 コアクロス 今田 早苗			11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	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		ペリーダンス Juno	11:30-12:00 平泳ぎ 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 ボディバンプ 今田 早苗		11:30-12:30 スイミング スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディバンプ45 田村 あゆみ	定員40名	12	
13	定員40名	12:45-13:45 ボディバンプ 今田 早苗	12:45-13:45	定員40名	ボディバンプ 今田 早苗	12:50-13:35		ボディジャム ASAHI	12:45-13:30 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	13:15-14:00 ボディバランス 30 オンラインLIVE		12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村 あゆみ			13	
					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 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	14:00-14:45 ポディバンプ45TB 田村 あゆみ		14:00-14:45 ポディバンプ45TB 田村 あゆみ		Coming soon	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:00-15:00 ボディジャム 篠原 里佳		14	
					14:30-15:30 スイミング スクール 【リトル】		15:00-15:30 ボディコンバット 30 オンラインLIVE		オンラインレッスン 実施予定日 15:00～15:30 7/10、8/21 9/18 ピラティス30	15:45～16:45 メガダンス 30&45&60 オンラインレッスン ■メガダンス 30&45&60 【メガダンス60】 7/3・24、8/21、 9/18 【メガダンス30】 7/10・31、8/28、 9/25 【メガダンス45】 7/17、8/7、9/4	16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	■ヨガ30&45&60 【ヨガ30】 7/4・25、8/22・29、9/19 【ヨガ45】 7/11、8/1、9/5・26 【ヨガ60】 7/18、8/8、9/12	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 スイミング スクール 【キンダー】			15
16	15:30-16:30 スイミング スクール 【キンダー】	■ボディバランス30 &45&60 【BB30】 7/7、8/4、 9/1・29 【BB45】 7/14、8/18、 9/8 【BB60】 7/28、8/25、 9/22	15:15-16:15 ボディバランス 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】		15:45-16:15 ストレッチ 30 オンラインレッスン		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	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 ボディバンプ 竹内 悠	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディバンプ 竹内 悠	17:30-18:00 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】			16	
17	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】				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	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 ボディバンプ 竹内 悠	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディバンプ 竹内 悠	17:30-18:00 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	
18	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】				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	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 ボディバンプ 竹内 悠	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディバンプ 竹内 悠	17:30-18:00 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】			18	
19				19:00-19:30 アクアジョギング 守谷 恵美	19:15-20:15 ボディバンプ 今田 早苗	19:30-20:30 ヨガ (体) nao	19:30-20:30 大人のスイミング コース型/有料 奥山	19:25-20:10 ボディバンプ45 竹内 悠	19:30-20:00 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 ヨガ (体) nao	19:15-20:15	18:30-19:30 ストリートダンス Masa		19:30-20:15 ボディコンバット 30&45 【ボディコンバット30】 7/6・20、8/3・31、9/14・28 【ボディコンバット45】 7/13・27、8/24、9/7・21	18:30-19:15 ボディコンバット 30&45 ※週ごとに変わります オンラインレッスン			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	19:40-20:10 スイミング 初中級 三木ひなた	20:30-21:00 ボディ アタック30 今田 早苗			20:25-21:25 ボディコンバット 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								20	
		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																	21
21																				21
シティライトフィットネス コート岡山南 tel.086-246-6211																				

シティライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211