

■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	
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】	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 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】	シンプリー エアロ 小倉 佳子	11		
					11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】				11:20-12:20		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		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	11
12		12:00-12:30 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 ボディバランス 45 篠原 里佳		ベリードダンス Juno	小森 直恵	12:35-13:35		12:35-13:35		12:00-13:00	ボディバンプ 今田 早苗		12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村 あゆみ		12	
13	定員40名	12:45-13:45	12:45-13:45	定員40名	ボディバンプ 今田 早苗	12:50-13:35 ZUMBA YUMEKO		12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	はじめてバレエ 小森 直恵		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		13	
14		14:05-14:35 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 ボディバンプ45TB 田村 あゆみ		14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	14:15-15:00 レスミルズピラティス 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	
15		■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	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】	15:00-15:30 ボディコンバット 30 オンラインLIVE 15:45-16:15 ストレッチ 30 オンラインレッスン	15:00-15:30 ボディコンバット 30 オンラインLIVE 15:45-16:15 ストレッチ 30 オンラインレッスン	15:45〜16:45 ピラティス30	15:45〜16:45 ピラティス30		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】	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】		15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE			15	
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】	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 【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 【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	
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 【児童育成】	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 【児童育成】	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 【児童育成】	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 【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		■日曜週替わり 1週目 メガダンス30 2週目 ボディバランス30 3週目 レスミルズダンス30 4週目 ボディバランス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		17	
18		19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷 恵美	19:30-20:30 ZUMBA rimi	19:30-20:15 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	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	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		18	
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	19:30-20:15 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	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	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	
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 s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi		20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi		20
21		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 s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi		20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナン s rimi		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。
・立立定員の案内立立
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
※現状のスタジオ数と利用者が一致しない場合は、予めご理解とご協力をお願いします。

■ボディアコンバット30&45
【ボディアコンバット30】
7/6・20、8/3・31、9/14・28
【ボディアコンバット45】
7/13・27、8/24、9/7・21

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
ボディアコンバット
30&45
※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