2026年11月～12月 スタジオ・プールプログラムタイムスケジュール

※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

プール

- 9:45-10:15 アクアジョギング 守谷恵美
- 19:30-20:15 マスターズスイミング練習 2コース開放

2Fスタジオ

- 9:30-10:30 ボディバランス60 ASAHI
- 10:45-11:30 ボディジャム45 Maho
- 12:00-12:30 コアクロス 今田早苗
- 12:45-13:45 ボディパンプ60 今田早苗
- 14:00-14:45 エアロビクス45（初級） 矢野名美紀
- 19:30-20:30 ZUMBA rimi
- 20:45-21:30 ボディコンバット45 Maho

1Fスタジオ（会議室）

- 9:40-10:40 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください
- 11:00-11:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE
- 12:45-13:45 ヨガ（体） 宮村知子
- 14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください
- 15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインレッスン
- 16:10-16:40 ヨガ オンラインレッスン
- 17:00-18:00 子供ダンス教室 ①
- 18:10-19:10 子供ダンス教室 ②
- 19:20-20:20 子供ダンス教室 ③

水曜日

プール

- 9:45-10:15 アクアビクス Beppu
- 11:00-12:00 スイミングスクール 【ベビー】
- 14:30-15:30 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 【キンダー】
- 16:30-17:30 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】
- 19:00-19:30 アクアジョギング 守谷恵美
- 19:40-20:10 スイミング初級 市澤大暉

2Fスタジオ

- 9:30-10:30 ヨガ（心） nao
- 10:45-11:15 コアクロス 今田早苗
- 11:30-12:30 ボディパンプ60 今田早苗
- 12:50-13:35 ZUMBA45 YUMEKO
- 13:50-14:35 ボディコンバット45 清水義仁
- 19:15-20:15 ボディパンプ60 今田早苗
- 20:35-21:05 ボディアタック30 今田早苗

1Fスタジオ（会議室）

- 9:30-10:15 ZUMBA45 桜井華子
- 11:45-12:30 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO
- 12:50-13:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください
- 14:00-14:30 ボディバランス30 オンラインLIVE
- 14:45-15:15 ストレッチ オンラインレッスン
- 15:30-16:30 メガダンス45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインレッスン
- 19:30-20:30 ヨガ（体） nao
- 20:45-21:30 ストリートダンス（初級） Masa

木曜日

プール

- 9:45-10:15 アクアビクス Beppu

2Fスタジオ

- 9:30-10:15 ヨガ（体） nao
- 10:30-11:15 タイチ・ダンス（太極舞） rimi
- 11:30-12:30 ベリーダンス Juno
- 12:45-13:45 ボディジャム60 ASAHI
- 15:45-16:45 コンディショニングヨガ コース型/有料 nao
- 19:25-20:10 ボディパンプ45 竹内悠
- 20:25-21:25 ボディコンバット60 竹内悠

1Fスタジオ（会議室）

- 9:30-10:15 エアロビクス45（初級） 矢野名美紀
- 11:20-12:20 ピラティス naoe
- 12:35-13:35 はじめてバレエ naoe
- 14:00-14:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン
- 14:45-15:15 ボディバランス30 オンラインレッスン
- 15:30-17:10 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください 3レッスン実施
- 19:15-20:15 ヨガ（体） 宮村知子

金曜日

プール

- 9:45-10:30 スイミングスクール 【委託】
- 10:45-11:30 スイミング初中級 金田美穂
- 15:30-16:30 スイミングスクール 【キンダー】
- 16:30-17:30 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】
- 19:30-20:00 アクアビクス Beppu

2Fスタジオ

- 9:30-10:30 ヨガ（体） nao
- プログラム変更
- 10:45-11:15 バレトン 桜井華子
- 11:30-12:15 ZUMBA45 KANA
- 12:35-13:35 ヨガ（心） KANA
- 19:30-20:15 ボディアタック45 小林裕子
- 20:30-21:30 ボディジャム60 ASAHI

1Fスタジオ（会議室）

- 10:40-11:25 太極拳(初) 藤原典子
- 14:00-14:35 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください
- 15:30-16:30 こどもダンス教室（ストリートダンス）① Masa
- 16:40-17:40 こどもダンス教室（ストリートダンス）② Masa
- 19:15-20:15 ヨガ（体） nao

土曜日

プール

- 9:30-10:00 アクアビクス Beppu
- 10:00-11:00 スイミングスクール 【初心】【児童育成】
- 11:00-12:00 スイミングスクール 【ベビー】
- 14:00-15:00 スイミングスクール 【リトル】
- 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】

2Fスタジオ

- 9:30-10:30 ヨガ（心） 池田佳世
- 10:45-11:45 ピラティス naoe
- 12:00-13:00 ボディパンプ60 今田早苗
- 13:20-14:05 ボディアタック45 今田 早苗
- 16:15-17:00 ボディコンバット45 竹内悠
- 17:15-18:15 ボディパンプ60 竹内悠
- 18:30-19:30 ストリートダンス Masa

1Fスタジオ（会議室）

- 10:00-11:00 太極拳 コース型/有料 植村るみ子
- 12:15-13:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください
- 13:15-13:45 ボディバランス30 オンラインLIVE
- 14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE
- 15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE

日曜日

プール

- 9:30-10:30 スイミングスクール 【初心】【児童育成】
- 10:30-11:30 スイミングスクール 【キンダー】
- 11:30-12:30 スイミングスクール 【リトル】

2Fスタジオ

- 10:30-11:10 シンプリーエアロ 小倉佳子
- 担当者・時間変更
- 11:30-12:00 ボディパンプ30 小倉佳子
- プログラム変更
- 12:15-13:15 週替りプログラム 開始時間 60分レッスン12:15～ 45分レッスン12:30～ ?
- 13:30-14:30 ボディジャム60 篠原里佳
- 14:50-15:50 ボディバランス60 篠原里佳

1Fスタジオ（会議室）

- 16:00-17:40 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください 2レッスン実施
- 18:30-19:00 ボディコンバット30 オンラインレッスン

レズミルズのダンスプログラム！ダンス未経験者でも楽しくチャレンジできるように、覚えやすい振り付けを採用しています。とにかく踊りたい人にピッタリ。

体幹を強化するプログラムです。ご自身のペースで楽しんでいただける初心者向けプログラムです。

体幹を強化するプログラムです。ご自身のペースで楽しんでいただける初心者向けプログラムです。

ウエスト・背中の引き締めやホルモンバランスを整える効果が期待できるプログラム！はじめての方でも安心してご参加いただける内容です。

骨盤と骨の可動性を高めることができ、肩こり、腰痛緩和、睡眠の質改善効果が期待できます。また、運動能力の基礎力向上効果も期待できます。

はじめての方でもかりやすいバレエエクササイズです。バレエの基礎的な動きを取り入れ、体幹の引き締めに効果的なレッスンです。

自分の体力に合わせて強度調整しながら楽しんでいただけるプログラムです。皆さんぜひご参加

自分の体力に合わせて強度調整しながら楽しんでいただけるプログラムです。皆さんぜひご参加

音どりや基本動作の練習を行い、初めての方でも安心してご参加いただけます。

レッスンおよび担当者は館内掲示にてご確認ください

はじめての方でも安心してご参加いただけるプログラム多数あります！
まだ、レッスンに参加したことのない方もぜひご参加ください！





おすすめ ↑

このマークがあるプログラムは
レッスンがはじめての方、慣れていない方におススメプログラム

★★プログラム参加時注意点★★
- 待機場所での大きな声の会話等はご遠慮ください。
- スタジオ内で場所指定等、場所取り行為はご遠慮ください。※他人の荷物等を移動する行為はダメです
- 他人への誹謗中傷、その他不快に思われる行為はご遠慮ください。
- レッスン中は携帯電話の電源をOFFにするか、マナーモードにし、また、レッスン中の通話はご遠慮ください。
- レッスン中の動画撮影、写真撮影、音声録音はご遠慮ください。

☆☆定員のご案内☆☆
1階スタジオ 40名
2階スタジオ 55名

ボディパンプ 2Fスタジオ 定員40名

MIRART HF24BOX 映像レッスン スケジュール

City Light Fitness シティライトフィットネス コート岡山南
〒700-0956
岡山県岡山市南区当新田420-4 TEL 086-246-6211