

2024年7月～9月期



新生！



フラダンス教室

【開催日時】 7/22・29、8/5・19・26
9/2・9 全7回

月曜日 10:30～11:45

【実施場所】 1Fスタジオ

【定員】 15名

【参加費】 会員 6,160円(税込)
一般 7,700円(税込)

【担当】 角南先生

【持ち物】 飲料水、タオル等

【申込受付】 7/1(月)～ フロントにて受付

※お電話でも受付いたします。

但し、お申込み後1週間以内にご入金
お願いいたします。



2024年7月～9月期

ダンスエアロ

音楽と振り付け、ダンスとエアロビクスの要素を楽しめるクラスです。



【開催日時】 7/31、8/7・21・28、
9/4・11・18・25 全8回
各水曜日 10:35～11:35



【実施場所】 1Fスタジオ

【定員】 15名

【参加費】 会員 7,040円(税込)/8回
一般 8,800円(税込)/8回

【担当】 YUMEKO

【持ち物】 室内用シューズ、飲料水、タオル等

【申込受付】 7/10(水)～フロントにて受付

※お電話でも受付いたします。ただしお申込み後
1週間以内にご入金お願いいたします。



シティライトフィットネス コート岡山南



大人の水泳塾 体験会



マスターズ水泳競技会に出たい方、既に出場されている方向けの教室です。
むだなく、きれいに泳ぐことから、スピード向上、持久力向上を目指します。
飛び込みスタートやターンの練習も行います。月間の練習プランを組み、内容に応じてタイム計測、動画撮影とフィードバックを行い競技成績向上を目指します。
まずは体験会でお待ちしております！

【体験会日時】①7/11 ②7/18 ③7/25 各木曜日の 19:30～20:30

【実施場所】 25mプール ※最大2レーン使用

【定員】 6名

【体験料】 500円(税込)／1回 ※複数回参加可

【担当】 奥山 尚文

【持ち物】 水着一式・水分補給用の飲み物(割れない容器、スクイズボトル・ペットボトル等)・フィン(お持ちの方)

【体験申込受付】 6/17(月)～ フロントにて受付

※電話予約可。お申込み後1週間以内にご入金お願いいたします。



◆本科レッスンについて◆

8月から第1期の本科レッスンを行います。初回は8月～9月度で全7回実施、以降は10月から3か月ごとに全10回で実施します。

【第1期スケジュール】

①8/1 ②8/8 ③8/22 ④8/29 ⑤9/5 ⑥9/12 ⑦9/19

の各木曜日の 19:30～20:30

【受講料】 ※各税込

第1期 (8月～9月／全7回) ……会員：6,930円 一般：8,470円

第2期 (10月～12月／全10回) ……9,900円 一般：12,100円

※以降、3か月で繰り返し実施。

【第1期の申込受付】 7/11(木)～ フロントにて受付

※電話予約可。お申込み後1週間以内にご入金お願いいたします。

シティライトフィットネス コート岡山南 電話 086-246-6211

コンディショニングヨガ

教室のご案内

◇担当インストラクター：片桐直子 (nao)

(経歴)

・インド、マイアミ、ニューヨーク、ロサンゼルス、シンガポール
など海外でのトレーニングにも積極的に参加し修練を重ね、
岡山に世界の最先端を発信するヨガスペシャリストの
1人として活躍中。



開催場所：1階スタジオ

教室名	曜日	時間帯	定員	受講料 (税込)
コンディショニングヨガ	木曜日	14:00~15:00	20名	7/4・18、8/1・29 9/12・26 全6回 会員：4,422円(税込) 一般：6,468円(税込)

《レッスン内容》

◇身体の機能を高めて、より柔軟で安定する体を作りましょう！
正しい動き方を細かく丁寧に指導していきます。
ヨガ初心者の方でもできる機能改善ヨガです。

★持ち物…ヨガマット・運動できる服装・タオル・飲み物など
(※無料のストレッチマットもございます。)

★お申込は当館1階フロントにて手続きください。

(お申込み～ご参加までの流れ)

①：当館1階フロントにてお申込み (電話申込不可)
(※フロントにて受講料をご入金後、申込み完了となります。)

↓

②：フロントにて教室登録証を受け取る

↓

③：当日⇒講座へ参加♪

(お申込み時 注意点)

◇お申込みは先着順になります。

◇お申込みはご本人様のみとさせていただきます。

◇ご入金後の返金は致しかねますので、予めご了承ください。

6/17(月)~
申込受付開始





2024年8月～9月期

体の引き締めお助け教室

美・ボディエクササイズ

全身の筋肉をバランスよくトレーニングして、引き締め効果を高めることを目的とした教室です。



【開催日時】 8/2・9・23・30、9/6・13・20

各金曜日 13:45～14:30

【実施場所】 1Fスタジオ

【定員】 10名

【参加費】 会員6,160円(税込)/7回

一般7,700円(税込)/7回

【担当】 秋野雅人

【持ち物】 飲料水、タオル、シューズ等

【申込受付】 7/12(金)～

フロントにて受付

皆さん私と一緒にシェイプアップしましょう！
ご参加お待ちしております。



※お電話でも受付いたします。但し、お申込み後1週間以内にご入金お願いいたします。



シティライトフィットネス コート岡山南

第2期(7月~9月)参加者募集!

シニアの健康生活応援プログラム

簡単トレーニング



&らくらくストレッチ

自重、チューブ等を使用して、体幹や足腰を中心に筋力トレーニングを行って、活発に生活できる体づくりを行っていきます。

◆期間: 2024年7月5日~9月20日/全10回

◆開催日時: 金曜日 14:45~15:30

◆対象: 65歳以上の方 ◆定員: 10名

◆申込受付: 2024年6月16日(月)~

◆参加費: 会員 8,800円(税込)/10回
一般 11,000円(税込)/10回

◆持ち物: 室内シューズ・タオル・飲み物

◆授業内体験: 会員 990円(税込)
一般 1,210円(税込)



※期間途中からの参加も可能です。皆様のご参加お待ちしております。

シティライトフィットネス コート岡山南 086-246-6211

ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

2024年7月～9月期

ピラティス教室

【開催日時】 土曜日 14:15～15:15



7/6・13・20・27、8/3・10・24・31

9/7・14

計10回

【定員】 15名

【参加費】 会員 8,800円(税込)/10回

一般 11,000円(税込)/10回

【担当】 福田智美

【実施場所】 2Fスタジオ

【持ち物】 飲料水、タオル等

【申込受付】 6/15(土)～

フロントにて受付



※お電話でも受付いたします。但し、お申込み後1週間以内
にご入金お願いいたします。

シティライトフィットネス コート岡山南