

新生！



フラダンス教室



体験会！

フラダンスレッスンが内容を充実させて
新たに有料プログラムとして始まります！

【体験会日時】①7/1 ②7/8 各月曜日

10:30~11:45

【実施場所】 1Fスタジオ

【定員】 15名

【体験料】 500円(税込)

【担当】 角南先生

【持ち物】 飲料水、タオル等

【体験申込受付】 6/10(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。



新登場！！

ダンスエアロ



体験会



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。

【体験会日時】①7/10 ②7/17 ③7/24

各水曜日 10:35~11:35

【実施場所】 1Fスタジオ

【定員】 15名

【体験料】 500円(税込)

【担当】 YUMEKO

【持ち物】 室内用シューズ、飲料水、タオル等

【申込受付】 6/19(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。



新規導入教室！

体の引き締めお助け教室

美・ボディエクササイズ

体験会



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。

【体験会日時】①7/12 ②7/19 ③7/26

各金曜日 13:45～14:30

【実施場所】1Fスタジオ

【定員】10名

【体験料】500円(税込)

【担当】秋野雅人

【持ち物】飲料水、タオル、シューズ等

【申込受付】6/14(金)～

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。

皆様のご参加
お待ちしております。





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