

■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 2024年12月28日~2025年1月5日

	12月28日(土)			12月29日(日)			12月30日(月)			12月31日(火)			年末年始営業時間のお知らせ				
	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)	日付	曜日	営業時間	プログラム	
9		9:30-10:30			9:30-10:15 オリジナル ボディコンシャス 小倉 佳子			9:45-10:15 ボディ コンバット30 田村 あゆみ									9
10	10時 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 榎村 るみ子	10時 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:00-11:00 10:30-11:10 シンプル エアロ 小倉 佳子		10時 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	11:00-12:00 11:30-12:15 ボディバンプ45 田村 あゆみ		10時 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	11:00-12:00 11:30-12:15 ボディバンプ45 田村 あゆみ		12/28	土	通常営業 9:00-22:00	特別プログラム	10
11	11時 スイミング スクール 【ベビー】	ピラティス 小森 直恵		11時 スイミング スクール 【ベビー】			11時 スイミング スクール 【ベビー】			11時 スイミング スクール 【ベビー】			12/29	日	特別営業 9:00-17:00	特別プログラム	11
12	17時 定員40名 ボディバンプ 今田 早苗	12:00-13:00		17時 定員40名 ボディバンプ 今田 早苗	12:00-13:00		17時 定員40名 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		17時 定員40名 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		12/30	月	特別営業 9:00-17:00 デイ会員は 9:00-16:00	特別プログラム	12
13	13:00-14:00 冬の短期水泳 教室 Aコース 12/25~12/28	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	13:00-14:00 冬の短期水泳 教室 Aコース 12/25~12/28	13:30-14:30		13:00-14:00 ボディアタック 60 岡本			13:00-14:00 ボディアタック 60 岡本			12/31	火	休館日		13
14	ファミリー プール 14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】		14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	ファミリー プール 14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	ボディジャム 篠原 里佳					ファミリー プール 14:00-15:00 スイミング スクール 【リトル】	ボディジャム 篠原 里佳		1/1	水	特別営業 9:00-17:00	特別プログラム	14
15	ファミリー プール 15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】		15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE	ファミリー プール 15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	ボディバランス 篠原 里佳		15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】			15:00-16:00 スイミング スクール 【キッズ】	15:30-16:30 メガダンス60 オンラインLIVE		1/2	木	特別営業 9:00-17:00 デイ会員は 9:00-16:00	特別プログラム	15
16	ファミリー プール 16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:00-17:00 ボディ コンバット60 竹内 悠	オンラインLIVE	ファミリー プール 16:00-17:00 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】			16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】			1/3	金	特別営業 9:00-17:00 デイ会員は 9:00-16:00	特別プログラム	16
17	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】	17:00営業終了		17:00-18:00 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】	17:00営業終了		1/4	土	通常営業 9:00-22:00	特別プログラム	17
18	定員40名 ボディバンプ 竹内 悠	18:30-19:30		定員40名 ボディバンプ 竹内 悠			子どものスイミングスクールのみ18時まで 開催いたします。 フィットネス会員様は17時営業終了 となりますので、お間違いないよう お気を付けてください。			子どものスイミングスクールのみ18時まで 開催いたします。 フィットネス会員様は17時営業終了 となりますので、お間違いないよう お気を付けてください。			1/5	日	通常営業 9:00-20:30	特別プログラム	18
19	ストリートダンス Masa			ストリートダンス Masa													19
20																	20
21																	21

休館日


■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 2024年12月28日~2025年1月5日

	1月1日(水)			1月2日(木)			1月3日(金)			1月4日(土)			1月5日(日)			
	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	プール	2Fスタジオ	1Fスタジオ(会議室)	
9																
10			10:30-11:15 ポティバランス 45 オンラインレッスン					10:00-11:00 ポティバランス 60 オンラインレッスン	10時	9:30-10:30 ヨガ(心) 池田 佳世			9:30-10:15 オリジナル ポティコンシャス 小倉 佳子			
11						11:00-11:30 美腹トレーニング オンラインレッスン		11:30-12:30 メカダンス60 オンラインレッスン		11:00-12:00 ZUMBA 矢野 名美紀			10:30-11:10 シンプリー エアロ 小倉 佳子			
12													11:30-12:15 ポティパンパ45 田村 あゆみ	定員40名		
13			12:30-13:00 ポティコンバット 30 オンラインレッスン			12:30-13:00 メカダンス 30 オンラインレッスン		13:00-14:00 ポティコンバット 60 オンラインレッスン	17時	13:00-14:00 冬の短期水泳 教室 Bコース 1/4~1/6			12:30-13:15 ポティコンバット 45 田村 あゆみ			
14			14:00-14:30 ポティアタック 30 オンラインレッスン			14:00-14:30 ポティバランス 30 オンラインレッスン							13:15-13:45 ポティバランス 30 オンラインLIVE			
15													14:15-15:00 メカダンス45 オンラインLIVE			
16													14:50-15:50 ポティバランス 篠原 里佳			
17	17:00営業終了			17:00営業終了			17:00営業終了							15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE		
18																16:30~17:00 美腹トレーニング オンラインLIVE
19													18:30-19:30 ストリートダンス Masa			
20																
21																

都度(1回)利用のご案内

利用可能施設	大人	高校生	中学生	小学生以下
1日総合利用	1,850円	1,540円		
プール	620円	570円		
マシンジム	510円	200円		
スタジオ	510円	410円		
温浴施設	360円	320円	320円	150円
ファミリープール	620円	570円	570円	260円

1日だけの利用も可能です。
是非お友達やご家族と一緒に運動を
お楽しみください。



**コート岡山南
レンタルスペースのご案内**

シティライトフィットネス コート岡山南では
会議室のレンタルを行っております。
講習会や交流会イベントなどお気軽にご利用下さい。

- 会議室について
 - 40坪(10m×17m) 20~30名程度利用可能
 - 機、音響設備、冷暖房利用可能
 - 会議や講習に利用可能(椅子、机あり)
- お子室について
 - 0歳児から小学生まで、お母さまはご来室ください
 - ご来室料金は、当日のご利用前にお支払いください。
 - キャンセルの場合は、前日まで必ずご連絡ください。
 - 当日キャンセルはご利用料金の50%をいただきます。
- 料金について

非営利目的の混合 ワーク・運動・練習等	1時間	1,540円(税込)
営利目的の混合 講習会・特別イベント等	1時間	4,630円(税込)

※参加者は別途、施設利用料が必要ですが、
設備・器具の利用の場合は、ご予約の料金に含まれます。
お昼前利用料: 1時間100円
夜間利用料: 1時間100円

★★プログラム参加時注意点★★

- ・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お控えください。

☆☆定員のご案内☆☆

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

※現状のスタジオ参加者から鑑み抽選対象プログラム
を急遽変更させていただく場合がございます。
予めご理解とご協力をお願いします。

シティライトフィットネス
コート岡山南
tel.086-246-6211