

2025年1月～3月期

フラダンス

教室



【開催日時】 1/6・20・27、2/3・17
3/3・10・24 全8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 7,040円(税込)
一般 8,800円(税込)

【担当】 角南先生

【持ち物】 飲料水、タオル等

【申込受付】 12/2(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。



2025年1月～3月期

リズム体操



ストレッチ

脳トレ体操

筋力トレーニング



リズム体操^{プラス}+教室

リズムに合わせて動いたり、脳トレ体操やストレッチ、筋力トレーニングを行って、楽しく運動機能の改善、維持を目指していく教室です。楽しく体を動かして、いつまでも元気な体でいよう！

【開催日時】月曜日 14:00～15:00



1/20・27、2/3・17

3/3・10・17・24・31 計9回

【定員】 20名

【参加費】 会員 7,920円(税込)/9回

一般 9,900円(税込)/9回

【担当】 矢野 名美紀



皆様のご参加お待ちしております♡

【実施場所】1Fスタジオ

【持ち物】 室内シューズ、飲料水、タオル等

【申込受付】12/7(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

2025年1月～3月期

ダンスエアロ

期途中からの参加可能！ 残回数×1回あたりの料金でOK！

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】 1/15・22・29、2/5・12・19・26
3/5・12・19 全10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 8,800円(税込)/10回
一般 11,000円(税込)/10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】 12/4(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

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	1/16・30、2/13・27、 3/13・27 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。

12/5(木)～
申込受付開始





2025年 1月～3月期



大人の水泳塾

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。



担当：奥山 尚文

【実施場所】 25mプール ※最大2レーン使用

【定員】 8名

【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)

【受講料】 ※各税込

第2期(1月～4月/全10回)・・・9,900円 一般：12,100円

【第2期スケジュール】

①1月9日 ②1月16日 ③1月23日 ④1月30日

⑤2月6日 ⑥2月20日 ⑦2月27日 ⑧3月6日 ⑨3月13日 ⑩3月27日



【申込受付】

★既存参加者の方の優先申込期間・・・12/1(日)12:00～12/7(土)

★新規申し込みの方の申込期間・・・12月8日(日)12:00～

※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。

※体験希望の方は、お問い合わせください。

シティライトフィットネス コート岡山南 電話 086-246-6211

第4期(1月~3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: 2025年1月10日~3月21日

◆開催日時: 金曜日 14:45~15:30

1/10・17・24、2/7・14・21・28

3/7・14・21 全10回

◆対 象: 65歳以上の方

◆定 員: 10名

◆申込受付: 2024年12月6日(金)~

◆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。

2025年1月～3月期

ピラティス教室

【開催日時】 土曜日 14:15～15:15



1/11・18・25、2/1・8・15・22

3/1・8・15

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】 12/7(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