

# 2 フィットネスを気軽に始めてみませんか？ 週間体験会員

期間  
**3/15**  
(土)まで

大募集!



応援します！  
明日に続く  
**運動習慣**  
なんと！  
会員継続率 **97.4%**  
※2023年4月～2024年3月の月平均実績

2週間のフィットネスライフで興味のあることから始めましょう！  
シティライトフィットネス コート岡山南なら自分にあった運動が見つかる。

料金 **2,500円** (税込)

体験期間 **開始日から2週間**  
(水曜日開始の場合) 翌々週の月曜日まで

体験内容

- マシナジム** 筋力トレーニング  
有酸素運動 ●ウォーキング ●ジョギング  
●エアロバイク
- スタジオ** 有酸素系 ●ダンス ●ZUMBA ●ボディコンバット等  
筋トレ系 ●ボディパンプ  
コンディショニング系 ●ヨガ ●ピラティス ●はじめてバレエ  
●ボディバランス等
- プール** スキル系 ●スイミング初中級 ●背泳ぎ初中級等  
ファン系 ●アクアビクス  
フリー利用 ●遊泳 ●ウォーキング等

体験後、  
本会員入会されますと

初月度月会費 **半額**

好きな施設を

1回から **510円** (税込) 使えます!

- スタジオ
- マシナジム
- プール
- リラックス

※適用には入会後6ヶ月の在籍が必要です。※過去1年以内に会員在籍の無い方が対象です。  
※ジュニアメンバーおよびベビースイミングは本キャンペーンの対象外です。

※詳しくは下記、二次元コード先のホームページをご確認ください。

## コート岡山南のこどもスクール 体験随時受付中

4ヶ月～  
2歳6ヶ月  
の親子

**ベビースイミング**

水の特性を生かしてお子様と一緒にコミュニケーションをとりながら楽しく運動できるコースです。

料金 **3,850円** (税込)  
【フリー出席制】最大8回/月

**こどもスイミング**

それぞれの能力や泳力に合わせた指導でお子様の「やる気」を引き出します。

料金 **6,130円** (税込)  
週1回/月4回

**こどもダンス教室**

ジャズなどのリズムに合わせて、楽しく踊り表現能力を育て、体力向上を図ります。

料金 **6,130円** (税込)  
週1回/月4回

**CITYLIGHT FITNESS**  
KOHOT OKAYAMA MINAMI

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  
【営業時間】月・水～土 9:00～22:00(日・祝 9:00～20:30) 【定休日】火曜日

**tel.086-246-6211**

ホームページは  
コチラから



コート岡山南 🔍 検索

# 疲れたカラダを温める温浴SPAも大人気!

## RELAX

心地よい  
くつろぎの  
空間

リラックス



サウナ

スパゾーンには広々とした大浴場や露天風呂、水風呂、最近流行りのサウナも完備。スポーツのあとはサッパリと汗を流してリフレッシュしませんか? ゆったりとおくつろぎください。



1F

2F

## STUDIO

プログラムも  
充実!

スタジオ



プログラムも充実! 膝・腰にやさしいフロア設計の二面のスタジオではダンス系・シェイプアップ系・リラックス系のプログラムが満載です。目的に応じて自由を選ぶことが可能です。

## GYM

最新のマシンが  
勢ぞろい!

ジム



様々な種類のマシンが揃っており、女性や初心者の方でも気軽に楽しめるトレーニングです。何から始めたらいいの? という方にも最初からスタッフが丁寧にご案内致します。

## POOL

日焼け防止の  
遮光フィルム貼付

プール



きれいな水+幅広のプールで気持ち良く泳げます。体力アップに効果のあるプログラムや、泳げなくても楽しめるアクアビクスなどのプログラムもあります。水の抵抗や浮力を利用して楽しくシェイプアップ!

# コート岡山南 おすすめプログラム



バリエーション豊かな  
プログラム

初めての方から経験者の方まで  
お楽しみいただけます!

フィットネスが初めてという方には!



シンプリーエアロ

基本動作で体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。

カラダを引き締めたいという方には!



ボディパンプ

音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップします。

ストレスを発散したいという方には!



ボディコンバット

音楽と格闘技の動作により、シェイプアップやストレス解消に効果的なエクササイズ。

詳しい  
プログラムは  
コチラから!



## コート岡山南が発信中!

運動してためになる情報からキャンペーン情報など見て、聞いて嬉しいトピックを随時発信中!

- 📍 トレーニングのコツ
- 📍 水泳のコツ
- 📍 スタジオプログラムのご案内
- 📍 ダイエット情報
- 📍 その他お得な情報、発信中!

Instagramをチェック



### ■ 月会費制会員種別

シティライトフィットネス コート岡山南なら 入会金▶ **ナシ** お得に始められます!

フルタイム会員	デイトタイム会員	U-25会員
月会費 <b>6,690円</b>	月会費 <b>5,660円</b>	月会費 <b>5,660円</b>
月・水・土 9:00~22:00 日・祝 9:00~20:30 営業時間中の全施設がご利用いただけます。	月・水・金 9:00~16:00 當左記の時間内で、全施設がご利用いただけます。 ※土・日・祝はご利用いただけません。	月・水・土 9:00~22:00 日・祝 9:00~20:30 営業時間中の全施設がご利用いただけます。

### ■ ご入会の際に必要なもの

月会費2ヶ月分	銀行・郵便局の通帳 & 届出印鑑	公的証明書 (運転免許証、保険証等)
---------	------------------	--------------------

※ご入会手続きには、運転免許証、保険証、パスポート、外国人登録証のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書)をお持ち願います。※18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方がお申込人となり、保護者の方の上記証明書が必要となります。※月会費の引き落としはコナミススポーツクラブ提携カード(ジャックス)による金融機関からの引き落としとなります。(一部お取り扱いのできない金融機関もございます。)※医師より運動を禁止されている方、刺青やファッションタワーのある方のご入会・施設利用をお断り致します。※ イベント等によりプログラムや時間に変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

※表示価格はすべて税込のみです。