

2025年7月～9月期

フラダンス

教室



本場ハワイの振り付けでフラダンスを
楽しみませんか？

【開催日時】 7/7・14・28、8/4・18・25
9/1・8・29 全9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 7,920円(税込)
一般 9,900円(税込)

【担当】 角南牧子先生

【持ち物】 飲料水、タオル等

【申込受付】 6/9(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。



シティライトフィットネス コート岡山南

2025年7月～9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



7/7・14・28、8/4・18・25

9/1・8・22・29 計10回

【定員】 20名

【参加費】 会員 8,800円(税込)/10回
一般 11,000円(税込)/10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】6/9(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。

シティライトフィットネス コート岡山南

2025年7月～9月期

ダンスエアロ

1回だけの参加も可能！
「単発参加制度」利用可能クラス！

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】 7/2・9・16・23、8/6・20・27



9/3・10・17 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

【単発参加費】 会員 990円(税込)/1回
一般 1,210円(税込)/1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】 6/11(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

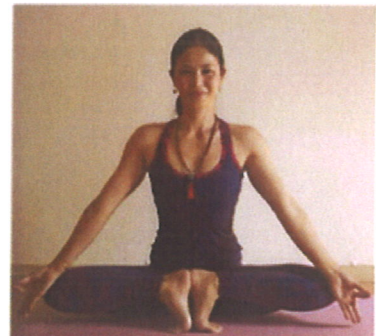
コンディショニングヨガ

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	7/3・17・31、8/28、 9/11・25 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

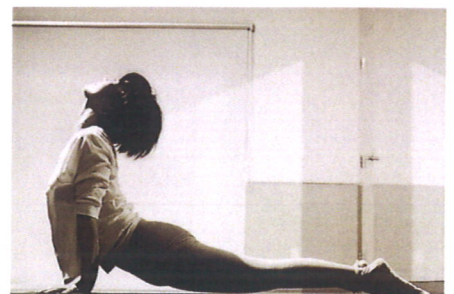


③：当日⇒講座へ参加♪

（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。

**6/12(木)～
申込受付開始**



シティライトフィットネスコート岡山南

（TEL）086-246-6211



2025年度 7月～9月期



大人の水泳塾

マスタース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

2025年度 第2期 (7月～9月／全10回)・・・会員9,900円 一般：12,100円

【第2期スケジュール】

①7月3日 ②7月10日 ③7月17日 ④7月24日 ⑤8月7日
⑥8月21日 ⑦8月28日 ⑧9月4日 ⑨9月11日 ⑩9月25日



【申込受付】

6月12日(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。

※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



ホームページ



インスタグラム