

応援します！
明日に続く
運動習慣
なんと！
会員継続率 **97.5%**
※2024年4月～2025年3月
の月平均実績

SPORTSの秋、
はじめませんか？

STUDIO

GYM

RELAX

POOL

期間: **10/31**(金)まで

秋のフィットネスキャンペーン

**大人
フィットネス**

**子ども
スクール**

初月度月会費 半額!!

※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。※ジュニアメンバーは本キャンペーンの対象外です。

≡コート岡山南なら入会金なし!≡

NEW 映像レッスン導入 体験レッスン10/31(金)まで開催中

【参加費】都度利用(スタジオ料金) 大人:610円/高校生:490円 【参加方法】レッスンスケジュールはHPをご確認いただき、ご希望のレッスンにご参加ください。

映像レッスンだから気軽に参加できる! 多彩なメニューでアナタに合ったコンテンツがきっとあるはず!

●プログラム ※プログラムの一部です。他にも多数ご用意しております。

姿勢が整うピラティス	座って出来る体操&マッサージ	リンパマッサージ&ストレッチ	肩こり対策ストレッチ
		カンタン美姿勢ピラティス	リハビリエクササイズ

気になったらまずはトライ!
子どもスクール体験随時受付中!

NEW 子どもストリートダンススクール新規開講
詳しくは裏面をご確認ください

CityLight Fitness 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 詳しくはコチラから
コート岡山南

コート岡山南から
発信中

QRコードを
SCAN

Instagram をチェック

無料駐車場 **170台完備**

※表示価格はすべて税込みです。

シティライトフィットネス

コート岡山南 おすすめプログラム

詳しい
プログラムは
こちらから！



フィットネスが初めて
という方には！



シンプルエアロ
基本動作で体力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。



各種スイミング
水に浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。水泳初心者に最適です。



ヨガ
ゆったりと身体を動かし、ヨガの様々なポーズで心と身体のバランスを！

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。



ボディジャム
ダンスの動きをベースにしたエクササイズ。楽しく踊っているうちにカロリーが消費できます。



ピラティス
骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指すエクササイズです。

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。



ZUMBA®
ラテン系のリズムに合わせて踊るダンスプログラム。楽しくカロリー消費&脂肪燃焼効果が期待できます。



アクアビクス
水中で行うエアロビクスで楽しく効果的にシェイプアップを目指します。

充実の施設で皆様の健康を応援します！



GYM
マシナジム
充実の
マシナジムエリア
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。



STUDIO
スタジオ
プログラムも
充実！
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。目的に応じて自由に選ぶことが可能です。



POOL
25m×6レーンのプール
日焼け防止の
遮光フィルム貼付
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！



RELAX
リラックス
心地よい
くつろぎの空間
温浴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。

子どもスクール 体験随時受付中



**子ども
スイミングスクール**
それぞれの能力に合わせた指導でお子さまの「やる気」を引き出します。

月会費 **6,320円**(税込) 週1回/月4回

会員種別	対象	曜日/時間
リトル	2歳6ヶ月～4歳児	水/14:30～15:30 土/14:00～15:00 日/11:30～12:30
キンダー	4歳～年長	水・金/15:30～16:30 土/15:00～16:00 日/10:30～11:30
初心	小学生以上	水・金/16:30～17:30 土/10:00～11:00/16:00～17:00 日/9:30～10:30
児童・育成	小学生～4泳法習得者	水・金/17:30～18:30 土/10:00～11:00/17:00～18:00 日/9:30～10:30

スイミング週2回 月会費+2,200円 プール大好き!泳ぎを上達したい!というお子さまにおすすめの週2回コース ※進級テストは月1回



ベビースイミング
水の特性を生かしてお子さま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。

会員種別	対象	曜日	時間
ベビー	4ヶ月～2歳6ヶ月の親子	水・土	11:00～12:00

月会費 **3,850円**(税込) 【フリー出席制】最大8回/月



子どもダンススクール
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。

会員種別	対象	曜日	時間
KIDS A	5歳～低学年	月	17:00～18:00
KIDS B	小学生以上		18:10～19:10
KIDS C	高学年～中学生		19:20～20:20

月会費 **6,320円**(税込) 週1回/月4回



子どもストリートダンススクール
リズム取りの練習から始め、基本的な動きの練習をしっかりと行い、成長に合わせてレベルアップしていきます。

会員種別	対象	曜日	時間
ダンス①	4歳～小学2年生	金	15:30～16:30
ダンス②	小学3年生～小学6年生		16:40～17:40

月会費 **6,320円**(税込) 週1回/月4回

※表示価格はすべて税込みです。

初めてのの方は
まず都度利用でお試し！

POINT1 > 好きな時に好きな分だけ！

POINT2 > 価格が安い！

POINT3 > 初めての方にもオススメ！

■都度利用料金

利用可能施設	大人	高校生	中学生	小学生以下	3歳未満
1日総合利用	2,230円	1,860円	—	—	—
プール	750円	690円	—	—	—
温浴施設	430円	390円	390円	180円	無料
マシナジム	610円	240円	—	—	—
スタジオ	610円	490円	—	—	—
ファミリープール	750円	690円	690円	310円	無料

※ファミリープールのご利用は、土・日・祝(10:00～17:00)とさせていただきます。※ファミリープールでは、小学2年生以下のお子様は保護者の同伴が必要です。又保護者1名につき、お子様は2名までとさせていただきます。※高校生のご利用は学生証を確認させていただきます。

■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！

会員種別	月会費	利用可能時間
フルタイム会員	8,060円	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。
デイトタイム会員	6,820円	月・水～金 9:00～16:00 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。
U-25会員	6,820円	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。

会員種別(ジュニアメンバー)	月会費	利用可能時間
中学生会員	3,720円	プール…土・日・祝 10:00～17:00 ※プールのレッスンは受けられません。
小学生会員	1,860円	温浴施設…営業時間中いつでもご利用できます。

■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。