

■ 12月28日～1月4日スタジオ・プールタイムスケジュール																	
12月28日(日)				12月29日(月)				12月30日(火)				12月31日(水)				都度(1 回)利用のご案内 	
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)		
9	10時 S 16時 45分 フ ア ミ リ ー プ ール	9:30-10:30 スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	10:30-11:00 ストレッチ30 オンラインLIVE 11:30-12:30 ボディコンバット 60 オンラインLIVE	10時	9:30-10:30 ボディバランス 60 ASAHI 	12:45-13:45 ヨガ（体） 宮村知子 	休館日	10時 S 16時 45分 フ ア ミ リ ー プ ール	レ ッ ス ン は ご ざ い ま せ ん 2 F ス タ ジ オ ・ プ ール の	10:30-15:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください							
10		10:30-11:30 スイミング スクール 【キンダー】		10:45-11:45	10時												
11		11:30-12:30 スイミング スクール 【リトル】			16時												
12				12:30-13:30 ボディパンプ 60 【定員40名】 今田早苗	16時 45分												
13		13:00-14:00 冬の短期教室 くんぐん上達		12:45-13:45 ヨガ（体） 宮村知子 													
14		14:10-16:40		14:00-15:00													
15		14:20-15:20 ボディバランス 60 篠原里佳 		14:00-15:00 ボディコンバット 60 田村あゆみ													
16		108本スイミング															
17		詳細は館内 掲示等で ご確認ください															
営業時間 9:00～17:00 マシンジム・プール最終利用時間 16:45				営業時間 9:00～17:00 マシンジム・プール最終利用時間 16:45							営業時間 9:00～17:00 マシンジム・プール最終利用時間 16:45						
HF24BOXレッスンスケジュール⇒																	
※プログラムは内容・担当者等を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。また、変更・代行等は館内掲示板、 ホームページでご確認ください。																	
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 TEL 086-246-6211																	

■12月28日～1月4日スタジオ・プールタイムスケジュール

	1月1日(木)			1月2日(金)			1月3日(土)			1月4日(日)		
	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)
9	10時 16時45分 ファミリープール	レッスンは ごさいませ ん 2 Fスタ ジオ・プ ールの	10:30-15:30 映像レッス ン HF24BOX ※プログラ ム スケジュー ルは 別途ご確認 ください	10時 16時45分 ファミリープール	レッスンは ごさいませ ん 2 Fスタ ジオ・プ ールの	10:30-15:30 映像レッス ン HF24BOX ※プログラ ム スケジュー ルは 別途ご確認 ください	10時 16時45分 ファミリープール	レッスンは ごさいませ ん 2 Fスタ ジオ・プ ールの	10:30-15:30 映像レッス ン HF24BOX ※プログラ ム スケジュー ルは 別途ご確認 ください	10時 17時 ファミリープール	10:30-11:10 シンプリー エアロ 小倉佳子	11:30-12:15 ボディパンプ45 【定員40名】 田村あゆみ
10												
11												
12												
13												
14												
15	営業時間 9:00～17:00 マシンジム・プール最終利用時間 16:45			営業時間 9:00～17:00 マシンジム・プール最終利用時間 16:45			営業時間 9:00～17:00 マシンジム・プール最終利用時間 16:45			12:30-13:15 ボディコンバット 45 田村あゆみ		
16										13:30-14:30 ボディジャム 60 篠原里佳		
17										14:50-15:50 ボディバランス 60 篠原里佳		
18												
19												
20												
21										営業時間 9:00～20:30 マシンジム・プール最終利用時間 20:15		

都度(1回)利用のご案内



利用種別	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
マシンジム	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

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。

★★プログラム参加時注意点★★

- 待機場所での大きな声の会話等のご遠慮ください。
- スタジオ内で場所指定等、場所取り行為はご遠慮ください。※他人の荷物等を移動する行為はダメです
- 他人への誹謗中傷、その他不快に思われる行為はご遠慮ください。
- レッスン中は携帯電話の電源をOFFにするか、マナーモードにし、また、レッスン中の通話はご遠慮ください。
- レッスン中の動画撮影、写真撮影、音声録音はご遠慮ください。

☆☆定員のご案内☆☆

1階スタジオ 35名
2階スタジオ 50名

映像レッスン (HF24BOX)&
コナミスポーツオンラインレッスン
好評実施中！

スタジオレッスンに慣れていない方も安心して
ご参加いただけます。ぜひご参加ください！

※HF24BOX映像レッスンは下のQRコードにてレッスンスケジュール
を確認いただけます。
コナミスポーツオンラインレッスンは、タイムスケジュール内に表示、
案内いたします。

HF24BOXレッスンスケジュール⇒



※プログラムは内容・担当者等を変更する場合があります。
あらかじめご了承ください。また、変更・代行等は館内掲示板、
ホームページでご確認ください。

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 TEL 086-246-6211