

ワクワクの毎日!

Instagramで
最新のお得情報や
ワクワク情報をチェック!

健康が始まる!

入会キャンペーン実施中

5/31^{【土】}までのご入会で

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。

入会金なし!

子どもスクール
体験随時受付中

詳しくは裏面をご覧ください。

CITYLIGHT Fitness

KOXOT 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

tel.086-246-6211

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

詳しくはコチラから

コート岡山南

検索

車でアクセス

①県道21号線(児島線)「米倉南」交差点を南に曲がる。笹ヶ瀬川沿いを南へ300m進み、線路高架手前を左折し、直進。

②もしくは国道30号線・芳田中学校方面からは、当新田公園を川沿いに北に進み、線路高架下をくぐり、すぐ右折し、直進。

バスでのアクセス 最寄りのバス停「米倉」から徒歩約13分。

電車でアクセス 最寄り駅「備前西市」から徒歩約27分。

駐車場170台完備



毎日が楽しい! 豊富なプログラム

スタジオプログラム



ボディバンプ

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するエクササイズです。



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発散に効果的なエクササイズです。



ヨガ

ヨガのポーズで心と身体のバランスを整え、疲労回復、ストレス解消に効果的なプログラムです。



ストリートダンス

音楽に合わせて、基本ステップを中心とした、ダンスを楽しむクラスです。

アクアプログラム



アクアビクス

泳げない方でも安心! 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します。



スイミング初級

初心者向けに水泳の基本である、浮き方やキックの練習を中心に習得するクラスです。



アクアジョギング

水中ジョギングと水の抵抗を利用し、引き締まった身体づくりを目指します。



スイミング上級

泳力の向上、4泳法のレベルアップを目指すクラスです。

子どもスクール 体験随時受付中

楽しみながら時間を過ごすことでお子さまの成長をサポートします。



ベビースイミング

保護者とお子さまでコミュニケーションをとりながら楽しく運動できるクラスです。

料金 **3,850円** (税込)
【フリー出席制】最大8回/月

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



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。

料金 **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才6ヶ月～4才児	水/14:30～15:30 土/14:00～15:00 日/11:30～12:30
キンダー	4才～年長	月・水/15:30～16:30 土/15:00～16:00 日/10:30～11:30
初心	小学生以上	月・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	月・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



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。

料金 **6,320円** (税込) 週1回/月4回

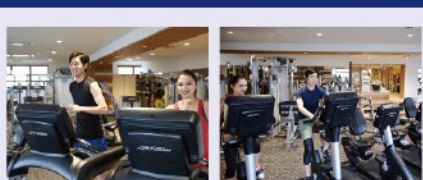
会員種別	対象	曜日	時間
KIDS A	5才～低学年	月	17:00～18:00
KIDS B	小学生以上	月	18:10～19:10
KIDS C	高学年～中学生	月	19:20～20:20

広々清潔で開放的な空間! 充実設備!



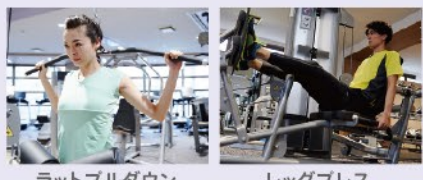
マシンジム

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。



ランニングマシン

エアロバイク



ラットプルダウン

レッグプレス



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。目的に応じて自由に選ぶことが可能です。



プール

きれいな水+幅広い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!



リラククス

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。



至福のリフレッシュ空間

サウナ

開放的なくつろぎ空間

露天風呂

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!
------------------------	------------------	------------------------

※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。

■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

■月会費制会員種別

シテイライトフィットネス コート岡山南なら 入会金 **無料** 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トゥ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みです。