

STARTUP FITNESS!

秋から始める

動けるカラダへ。

応援します!
明日に続く
運動習慣
なんと! 会員継続率 **97%**
以上

※2025年4月～2026年3月の
月平均実績

秋の **フィットネス
入会
キャンペーン**

〈期間〉11/16(月)まで

特典 **1** 条件あり

2ヶ月分
月会費

1ヶ月あたり

2,980 (税込) 円

※開始月から2ヶ月目まで1ヶ月あたり2,980円(税込)で全施設、全営業時間のご利用が可能です。
※上記特典後、3ヶ月の在籍が必要です。(フルタイム会員、デイトタイム会員、U-25会員)途中解約の場合、違約金として上記特典後から3ヶ月分のフルタイム
会員月会費のお支払いが必要になります。

特典 **2**

シティライトフィットネス コート岡山南の

全施設無料ご優待券 **2枚**

4,460円相当をプレゼント! (有効期限:2027年2月末)

コート岡山南なら **入会金なし!**

CITYLIGHT Fitness
KOKOT 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

詳しくはコチラから

コート岡山南



検索

コート
岡山南から
発信中



Instagram をチェック



※表示価格はすべて税込みです。

無料
駐車場 **170台完備**

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 無料



詳しいプログラムはコチラから！

フィットネスが初めてという方には！



シンブリーエアロ

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。

スタジオ映像レッスンも豊富

はじめての方でも気軽に参加できます！



ストレッチ

ゆっくりとした動きで身体をほぐし、疲労回復などにも期待できます。



ダンスエアロ

ダンスの要素を取り入れたエアロビクスエクササイズです。



ボディバランス

音楽に合わせて、ヨガ・ピラティスなどの動きを行うクラスです。

充実の施設で皆様の健康を応援します！ 月会費だけで全部使い放題！

SPA

お風呂・サウナだけの利用OK！

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。



温浴



露天風呂



サウナ



水風呂

COMIC

読み放題！

人気マンガが1,000冊以上！



GYM

最新のマシンが勢揃い！

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

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！



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。



RELAX

心地よいくつろぎの空間

マッサージチェア(無料)を新規入替えました。会員の方、都度利用(ビュッテ利用)の方は無料でご利用いただけます。異次元の使いこち「無重力マッサージ」チェア(15分100円)もご用意しております。

コート岡山南の秋祭り お客様感謝 DAY

来場無料

【日時】2026年11月3日(火・祝) 10:00~15:30

【場所】シティライトフィットネス コート岡山南 施設内駐車場

※注意事項※ 駐車場は台数に限りがあります。

パトカー&白バイ展示、安全の講和(子ども向け)

憧れのパトカーや白バイで写真撮影もできる！

【時間】10:00~12:00



血管年齢測定、脳年齢測定、体組成測定(大人向け)

専用の機器を使用して測定、改めて自身のカラダを知り、きっかけになります。脳年齢測定はオススメ！

【時間】10:00~15:30 ※住友生命岡山支社の協力



ファミリープール特別営業

通常1レーンのファミリープールを特別に3レーン設定。また、この日限定で遊具(浮き輪、ビーチボールなど)持ち込みもOK！ ※ボート類は禁止です。

【料金】(大人)750円 (中学生~高校生)690円 (小学生以下)310円

※3歳未満は無料 ※小学2年生まで保護者同伴が必要、スイムキャップ必着

【時間】10:00~15:00

自転車シミュレーター体験

ペダルをこくとモニターに映像が映り、自転車のルール・マナー・危険予測が学習できます。

【時間】10:00~15:30

温浴特別営業

年齢に関わらず、特別料金で入浴可能！

※露天風呂・サウナ・水風呂も利用できます。

【料金】180円

【時間】10:00~15:00

縁日(えんにち)

スーパーボールすくい、あてくじ、ヨーヨー釣りなど出し物がいっぱい！

【料金】(1回)220円

【時間】10:00~15:30

来場者くじびき

くじびきでお菓子がもらえる！

【時間】10:00~15:30

※イベント内容・時間は変更する場合がございます。

※表示価格はすべて税込みです。※施設写真はイメージです。

初めての方は
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

※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。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！

■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
利用可能時間 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。	利用可能時間 月・水~金 9:00~16:00 上記の時間内で、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。	利用可能時間 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。
月会費 8,060円	月会費 6,820円	月会費 6,820円

■ご入会の際に必要なもの

月会費 2ヶ月分	銀行(ゆうちょ)の口座番号がわかるもの (キャッシュカードなど) & 届出印鑑	公的証明書 運転免許証 健康保険資格確認書
-------------	--	-----------------------------

※ご入会手続きには、運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、外国人登録証、健康保険資格確認書のいずれか(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。※月会費は金融機関からの引き落としとなります。一部取扱のできない金融機関もございます。※医師より運動を停止されている方、刺青やファッションタトゥーがある方のご入会、施設の利用をお断り致します。