

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes various activity classes like Yoga, Pilates, and Zumba across different studio levels (5階 to 1階).

休館日の為 終日ご利用頂けません

【OLL】on-line live lesson について
4階スタジオにてライブ配信のクラスを実施いたします。
5階スタジオと同様にご参加いただけます。
定員：ツールなし70名、ツールあり60名 予約枠20名

【少人数】
【少人数制スタジオレッスン】のお知らせ
月4回のスクール制で少人数だから安心♪
【スクール費】5,500円(税込)~/月
※体験料1,100円(税込) (おひとり様1クラス1回まで)
※定員の場合はご体験いただけませんのでご了承ください。

【ご注意】
プール「トレーニング」クラスについて
プールでの「トレーニング」クラスは各泳法のスピードアップを目的にレベル別にサークルトレーニングを行います。
※クロールトレーニングはクロールを25M以上、スイミングトレーニングは4泳法を25M以上泳げる方向け、スピードアップを目的としたお客様向けです。
泳法習得をご希望のお客様は「●●(泳法)初級・中級」クラスへのご参加をお願いいたします。

【クラス定員】
5階4階スタジオ... ツールなし70名、ツールあり60名 / 1階スタジオ... 定員15名 / プール... 混雑の場合は最大5コースを使用させて頂きま
【スタジオWEB予約について】
5階4階スタジオ... 予約枠20名 1階スタジオ... 予約枠4名 ※一部クラスは予約枠29名
【当日枠での参加方法について】
当日枠は前のクラス開始よりマシジムカウンターでご予約いただけます。※朝一クラスは営業開始後より
【キャンセル待ちの方について】
キャンセル待ち希望の方は予約合帳のキャンセル待ち欄にご記入ください。
【スタジオ開放時間】
スタジオプログラムがない時間帯(朝・夕・夜)は、5階スタジオをストレッチやダンスの練習などフリースペースとして開放しております。
【卓球利用】
卓球は1階スタジオ・5階スタジオにてご利用いただけます。
ただし、プログラム・スクール・マンツーマンの使用の際はご利用いただけませんので予めご了承ください。
【プールフィンコース】
プールプログラムが無い時間帯でフィンをご利用いただけます。



4泳法のスピードアップを目的に、レベルに分かれて泳ぎこみを行います。

8月 パタフライ(中級) 9月 クロール(中級)

クロールのスピードアップを目的に、1,800m~2,500mをレベル別にサークル練習を行います。

クロールのスピードアップを目的に、1,800m~2,500mをレベル別に泳ぎま

クロールの泳力を目的に、持久力練習を中心とした700m~1,200mの距離にサークル練習を行います。

※マスターズ水泳大会などの日程により、休講する場合がございます。その際は、別途ご案内致します。

- 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しめます。
【有料プログラムマーク】 別途参加料が必要になります。(都度参加費を頂いているクラス)
【スクールマーク】 別途参加料が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)

コナミスポーツクラブ京橋 9月16日(祝・月) 特別プログラム



9月16日(祝・月) 敬老の日 営業時間【8:00-20:00】



マシンジム・プール・プール付帯設備のご利用時間は、19:45までとなります。

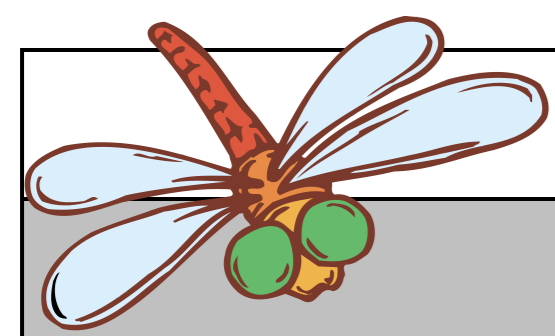
5階スタジオ		4階スタジオ	プール
安心マーク…プログラムへの参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しみいただけます。			
ヨガ(心) 10:15-11:15 神保 純代	<p>【スタジオWEB予約について】 5階・4階スタジオ…予約枠20名</p> <p>【当日枠での参加方法について】 当日枠は前のクラス開始後よりマシンジムカウンターでご予約いただけます。 ※朝一クラスは営業開始後より入場順は、 ①WEB予約の方②当日予約の方の順になります。</p> <p>【WEB予約および当日予約の方について】 クラス開始15分前までに各スタジオ前にお集まりください。 クラス担当者が予約番号順にご案内いたします。 ※5分前に来られていない場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。</p> <p>【キャンセル待ちの方について】 キャンセル待ち希望の方は予約台帳のキャンセル待ち欄にご記入ください。 ※キャンセルが出ない場合はご参加いただけませんので予めご了承ください。</p>	<p>OLL Live配信クラス</p> <p>ボディバランス60 </p> <p>10:30-11:30 鎌田真生・齋藤香帆</p>	
コアクロス 11:45-12:15 池下 和希		<p>OLL Live配信クラス</p> <p>ボディコンバット60 </p> <p>12:30-13:30 安孫子 礼基</p>	<p>クロール(初級) 11:25-11:55 岸 真幸</p>
シェイプエアロ 12:45-13:30 水本 百合			<p>背泳ぎ(中級) 12:05-12:35 岸 真幸</p>
シェイプステップ 13:55-14:40 水本 百合		<p>ス有</p> <p>チアダンス練習会 15:30-16:15</p>	<p>スイミングトレーニング(初中級) 12:45-13:30 岸 真幸</p>
		<p>ス</p> <p>キッズチアダンススクール 16:30-17:30</p>	<p>ス</p> <p>ジュニアチアダンススクール 17:45-18:45</p>
			<p>なおプログラムによっては、最大5コース 使用する場合がございます。</p>

★安全の為、プログラムがスタートしてからの入場はご遠慮下さい。★各スタジオプログラムでは、安全面を優先し右記人数を超える場合は入場を制限することもございます。予めご了承下さい。【5階・4階スタジオ：定員 ツールなし70名、ツールあり60名】

★各スタジオプログラムの当日枠は、前のクラス開始後よりマシンジムカウンターにてご予約できます。

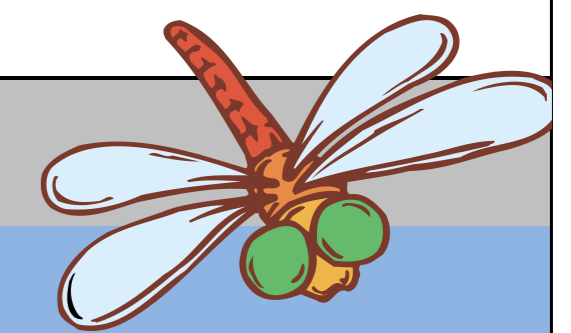
★プールは常時、フリー遊泳コース・ウォーキングコースがございます。なお、プログラム時は最大5コース使用する場合がございます。★プログラム・担当インストラクターは都合により変更になる場合がございます。★子どもスクールの前後10分間は授業準備の為、ご利用いただけません。予めご了承下さい。

コナミスポーツクラブ京橋 9月23日（祝・月） 特別プログラム



9月23日（祝・月）振替休日 営業時間【8：00－20：00】

マシンジム・プール・プール付帯設備のご利用時間は、19：45までとなります。



5階スタジオ		4階スタジオ	プール
😊 安心マーク…プログラムへの参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しみいただけます。			👶 有 どもスクール特別体験会 10:00-10:45
😊 ヨガ（心） 10:45-11:30 神保 純代	<p>【スタジオWEB予約について】 5階・4階スタジオ…予約枠20名 下記クラスは予約枠29名 ・12:00～ ボディコンバット ・15:00～ ボディパンプ45</p> <p>【当日枠での参加方法について】 当日枠は前のクラス開始後よりマシンジムカウンターでご予約いただけます。 ※朝一クラスは営業開始後より入場順は、 ①WEB予約の方②当日予約の方の順になります。</p> <p>【WEB予約および当日予約の方について】 クラス開始15分前までに各スタジオ前にお集まりください。 クラス担当者が予約番号順にご案内いたします。 ※5分前に来られていない場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。</p> <p>【キャンセル待ちの方について】 キャンセル待ち希望の方は予約台帳のキャンセル待ち欄にご記入ください。 ※キャンセルが出ない場合はご参加いただけませんので予めご了承ください。</p>	OLL Live配信クラス メガダンス60 11:15-12:15 大西 美帆	
ボディコンバット 12:00-13:00 池下 和希		OLL Live配信クラス ボディパンプ45 13:30-14:15 山本 千恵	
有 ボディアタックイベント 13:30-14:30 澤田&高橋&佐藤		ス 有 チアダンス練習会 15:30-16:15	
😊 ボディパンプ45 15:00-15:45 佐藤 直哉		ス キッズチアダンススクール 16:30-17:30	
ス ジュニアダンシングスターズ 16:00-17:00	ス キッズチアダンススクール 17:45-18:45	ス 有	なおプログラムによっては、最大5コース使用する場合がございます。
ス ジュニアチアダンススクール 17:00-18:00			
ス ジュニアダンシングスターズ 18:10-19:10			

★安全の為、プログラムがスタートしてからの入場はご遠慮下さい。★各スタジオプログラムでは、安全面を優先し右記人数を超える場合は入場を制限することもございます。予めご了承ください。【5階・4階スタジオ：定員 ツールなし70名、ツールあり60名】
★各スタジオプログラムの当日枠は、前のクラス開始後よりマシンジムカウンターにてご予約できます。
★プールは常時、フリー遊泳コース・ウォーキングコースがございます。なお、プログラム時は最大5コース使用する場合がございます。★プログラム・担当インストラクターは都合により変更になる場合がございます。★子どもスクールの前後10分間は授業準備の為、ご利用いただけません。予めご了承ください。

【スタジオスクール】

「スクール制だからできる、ここがおススメ!!」

- 毎週目的にそった、きめ細かい指導で効果が出やすい。(レベルアップ、スキルアップ)
- 同じインストラクターと同じ目的をもった少人数の参加者だから、毎回楽しく続けられる。
- 趣味・習い事として続けやすい

月	 北野 史	健康づくり教室 とは 椅子に座って行う簡単な体操を中心にタオルやミニボールを使い楽しくストレッチや筋力トレーニングを行います。 バランス良く運動する事で毎日元気にいきいき過ごしていきましょう。 【運動の効果】 ・体力を維持し転倒予防と腰痛予防 ・血行を良くして免疫力アップ ・脳の活性化 ・良い睡眠に導く ・ストレス発散	土	 酒井 幸子	太極拳 とは 古来より中国に伝承された武術で「柔よく剛を制す」武術といわれ、小さな力で大きな力に克つために、相手の力の大きさと方向を察知し、柔軟な動きで相手の力を外します。 現在では太極拳は健康法として親しまれていますが、本来は自分の力を最も合理的に使う高度な技法として使われていました。 初めての方もぜひご参加ください。
火	 YUYU	ハワイアンフラ とは それぞれの方のレベルに合った指導で、効果的に踊りを習得することができ、歌詞や踊りを通して、ハワイの文化やフラの歴史も学びます。 心地よいハワイの風を感じながら癒しの時間を一緒に過ごしませんか？ どなたでもご参加いただけますのでぜひお気軽にご参加ください。	土	 酒井 幸子	太極拳 (剣・つるぎ+扇・おうぎ) とは 「剣・つるぎ」とは 太極拳の基本の型を使いながら32式太極剣の技法を中心に各動作を習得を行います。 用法や目線などを武術的要素をプラスして楽しく上達しましょう。 「扇・おうぎ」とは 太極拳や太極剣など様々な武術に京劇の要素が加わった歴史10年の新しい演武です。
金	 水本 百合	テクニカルエアロ とは 「シェイプエアロじゃ物足りない」「エアロピクスのいろいろなフィットパターンを楽しみたい」などエアロピクスエクササイズを複雑な動きを楽しむクラスです。 【運動の効果】 シェイプアップ・心肺機能の向上	土	 酒井 幸子	太極拳 (推手・すいしゅ) とは 「推手・すいしゅ」とは 中国武術の中でも太極拳オリジナルの対人練習で、接触した状態からお互いに関節技や転ばせる技や投げ技などを掛け合います。 推手は打撃技も加えて練習する場合もあり、太極拳を武術として使えるようにする練習方法です。
金	 高橋 千鶴	ボディバンプ とは 音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行い、全身をシェイプアップします。約5分毎にご自身の体力に合わせて重さの調節ができます。ご自身の体力に合わせてエクササイズできるクラスです。 【運動の効果】 シェイプアップ・筋力アップ・身体づくり	土	 北野 史	フライト競技スクール (基礎編) とは エアロピクの技術や全身で表現する力を習得していきます。 エアロピク競技のための身体づくり 柔軟性・筋力・持久力・瞬発力を養うトレーニングを行います。 エアロピク記録の習得 エアロピクステップの基礎練習で正しい技術を身につけていきます。
土	 竹村 理	キックボックスワークアウト とは 強くなりたいや美しい身体を作る事を目標に空手、キックボクシングなどの格闘技動作と身体の細部まで刺激する様々なトレーニングを交互に組み合わせて行います。 洗練された新しい刺激を体感してください！	土	 北野 史	フライト競技スクール (応用編) とは スポーツエアロピクの大会に出場するための練習です。 スライと規定ルーティン練習 規定ルーティン内容を分解練習し、より美しくダイナミックに動くための技術を習得していきます。 選手自身の個性が出せるようにパフォーマンス力を高めていきます。

クラス内容				
スクール内容	担当者	開講曜日	クラス時間	金額
健康づくり教室	北野 史	月 (月4回)	14:00~15:00	60分 5,500円 (税込)
ハワイアンフラ	YUYU	火 (隔週/月2回)	13:00~14:00	60分 3,300円 (税込)
テクニカルエアロ	水本 百合	金 (月4回)	10:15~11:15	60分 6,600円 (税込)
ボディバンプ60+テック	高橋 千鶴	金 (隔週/月2回)	13:45~15:00	75分 3,630円 (税込)
太極拳	酒井 幸子	土 (月4回)	9:30~10:30	60分 6,600円 (税込)
太極拳 (剣+扇)	酒井 幸子	土 (月4回)	10:35~11:35	60分 6,600円 (税込)
太極拳 (推手)	酒井 幸子	土 (月4回)	11:40~12:10	30分 3,300円 (税込)
フライト競技スクール (基礎編)	北野 史	土 (月4回)	15:15~16:15	60分 6,600円 (税込)
フライト競技スクール (応用編)	北野 史	土 (月4回)	16:25~17:25	60分 6,600円 (税込)
キックボックスワークアウト	竹村 理	土 (月4回)	18:00~19:00	60分 5,500円 (税込)

最少催行人数：4名

京橋 卓球スクール

クラス内容				
スクール内容	開講曜日	クラス時間	金額	定員
卓球スクール	水 (月4回)	13:45~15:15	各 90分 各 5,500円 (税込)	各 20名
卓球スクール (ラージボール)	火 (月4回)	16:00~17:30		
	水 (月4回)	12:00~13:30		
	水 (月4回)	15:30~17:00		

スクールを複数参加される場合は、1クラスにつき550円(税込)の割引がございます。

スクール	内容
卓球スクール	卓球スクールでは、 ①初めて卓球を始める方や基本技術の向上を目指す方には基本的なスキルやフォームの習得を重視したトレーニングを提供します。上級者の方にはより高度な技術や戦術を学ぶ機会を提供しています。 ②経験豊かなコーチがあなたの成長と技術向上をサポートします。個々の能力や目標に合わせた指導を行い、卓球のスキルを最大限に引き出すことに力を注ぎます。
卓球スクール (ラージボール)	卓球は体力の向上、集中力の養成、戦略的志向の発展など、様々な面で利点をもたらします。 ラージボールクラスは従来の卓球ボールよりも大きなサイズのボールを使用します。 通常の40mmよりも大きな直径44mm以上のボールを使用する事によりボールの飛距離が短くなり、スピードや回転の要素が軽減されます。 これにより初心者でも簡単にボールを打ち返すことができ、技術や基本的なスキルを習得しやすくなります。

当施設の営業時間	
月~水・金	9:00~23:00
土	8:00~21:00
日・祝	8:00~20:00
休館日	木曜日 ※お歳・年末年始等



コナミスポーツクラブ京橋

TEL 06-6242-6855

■10月16日まで**体験無料!**■
ご体験はここをタップ!
 ※会員様はコナミスポーツクラブ京橋へお問い合わせください。

KONAMI SPORTS CLUB コナミスポーツクラブの **運動塾**

関西から卓球の未来を育てる **関西卓球アカデミー**

関西卓球アカデミー **ジュニア卓球スクールがコナミスポーツクラブで開講!!**

2024年2月スタート!!

卓球スクール

新規開講!

コナミスポーツクラブは「体験型」の授業を行います

まずは体験してみよう! 体験レッスンスケジュール

開催日時 4月末まで下記の曜日時間でクラス内実施

対象 4歳～中学生 **料** 無料

持ち物 動きやすい服装・内履きシューズ **定員** 各日程 6名

お電話または施設フロントにて前日までにお申し込みください。

卓球スクールのご案内

クラス	対象	曜日	時間	月会費
関西卓球アカデミー ジュニアスクール	4歳～中学生 (レベル) 初めて～初心者	水	17:15～18:15	8,030円(税込) 併学割引あり!
		土	14:00～15:00	

併学割引 コナミスポーツクラブ京橋でスクールを併学すると月会費が1,650円(税込)ずつ割引になります!
※スイミングと併学すると...スイミング: 7,040円(税込)/卓球スクール: 6,380円(税込)

オリンピックメダリストを輩出している名門アカデミー

関西から卓球の未来を育てる **関西卓球アカデミー**

卓球の裾野を広げたい... **世界のトップを目指すため...**

関西卓球アカデミーは「世界のトップを目指すには、早い時期からレベルの高い練習環境が必要」として、全国初の世界卓球エリート館を2012年に大阪を拠点に開設しました。

正統的な方法で世界の卓球界を牽引する中国の指導者向け、当アカデミーではレベルの高い指導者のもと、国際的に通用する技術をいち早く取り入れています。その結果もあって関西卓球アカデミーの選手は世界に通用する選手へと成長しています。

レベルの高いコーチが卓球教室や個人レッスンを行います。
選手として上を目指したい方や、楽しんでプレーしたい方など、それぞれの目的に合わせて幅広く対応出来るのが関西卓球アカデミーです。

卓球はアタマとカラダを鍛えます!
長時間で様々な動作を繰り返す卓球は、反動神経、柔軟性、集中力、想像力、視察力、フットワーク等様々な能力が高まります。
また、室内スポーツのため天候や季節に左右されずケガが少なく極めてお子様にも始めやすいスポーツです。

<指導者代表>
王子 Wang Zi

生年：中国生まれ
経歴：中国国営卓球学校出身
2008年 北京
2009年 世界大会
2008年-2014年まで日本代表チームコーチングスタッフ
*2008年北京オリンピック、2012年ロンドンオリンピック、2016年リオデジャネイロオリンピック、チームコーチングスタッフとして参加しました。

卓球スクールの授業の流れ

- 1 挨拶**
整列して、元気よく挨拶をしよう。
- 2 準備体操**
怪我をしないようにしっかりと準備運動を行おう。
- 3 ボールリフティン**
ラケットの弾みや角度の出し方など、ボールに慣れよう。
- 4 スイング・ストップチェック**
正しいフォームや正しいストップを身につけよう。
- 5 基本練習**
基本フォームを固めて、ボールのコントロール力を養おう。
- 6 ラシー練習**
コーチとラリーを行い、さまざまな距離・スピード・コースのボールに対応できるようにしよう。
- 7 ボール遊び**
みんなでボールを打ち合おう。
- 8 挨拶**
整列して、元気よく挨拶をしよう。

まずは一度体験してみよう! たくさんのご体験お待ちしております!

コナミスポーツクラブ 京橋
大阪府大阪市東区東野田町 1-8-17

お問い合わせはこちら **06-6242-6855**

詳しくはWEBで検索 ▶ コナミスポーツクラブ 検索

営業時間	入会受付時間
4/20-5/8 9:00-23:00	4/20-5/8 18:00-21:00
5/9-6/11 9:00-21:00	5/9-6/11 18:00-21:00
6/12-8/11 9:00-20:00	6/12-8/11 18:00-21:00

休館日
本曜日・お盆・年末年始(12/29-1/3)

近所まで徒歩5分、約3分

駐車可能台数100台

■10月16日まで**体験無料!**■
ご体験はここをタップ!
※会員様はコナミスポーツクラブ京橋へお問い合わせください。

“効果実感”オーダーメイドのマンツーマントレーニング

ORDER MADE PROGRAM

オーダーメイドプログラム

ORDER MADE PROGRAM とは

難易度の高い社内試験合格者や理学療法士・柔道整復師などの国家資格を取得したトレーナーが、あなたの目標達成に向けて機能解剖学や栄養学等の知見から課題を発見して、科学的根拠に基づき細かく設計したあなたにぴったりのトレーニングを提供します。

こんな方にオススメ

- 短期間でダイエット効果を出したい
- 筋力をつけてボディラインを変えたい
- しっかり体力と柔軟性を身につけたい
- トレーニングは初めてなので不安
- 一人では最後まで続けられない
- スポーツのパフォーマンス向上

あなたにぴったりのメニューをご提案いたします。目標を立てて、いっしょにマンツーマンで始めてみましょう。

クオリティの高いパーソナルトレーナー

難易度の高い社内試験合格者や理学療法士・柔道整復師などの国家資格を取得したトレーナーが、あなたの目標達成に向けて機能解剖学や栄養学等の知見から課題を発見して、科学的根拠に基づき細かく設計したあなたにぴったりのトレーニングを提供します。



ORDER MADE PROGRAM

オーダーメイドプログラム

トレーナーが、さまざまな年代・目標に合わせて機能解剖学や栄養学等の科学的根拠に基づき細かく設計したあなたにぴったりのトレーニングメニュー作成、マンツーマンでサポートします。

ひとりひとりのカラダにあった、 トレーニングをサポートします。

例えば
70 CASE こんな目的で。

- ✓ CASE/01 運動に慣れる最初の3回だけ。
- ✓ CASE/02 週に1回の運動フォームの見直しに。
- ✓ CASE/03 3カ月に1回のメニュー作成・更新に。
- ✓ CASE/04 週3回、毎回のトレーニングで。
- ✓ CASE/05 来月までの1か月週2回集中で。
- ✓ CASE/06 栄養相談の1回だけ。
- ✓ CASE/07 週1回リラクスのためのストレッチだけ。



オーダーメイドプログラムの流れ

カウンセリング

お客様の「こうなりたい、こういうことをしたい、こういうことに困っている」といった目的や悩み、イメージのカウンセリングを行う事で、明確な目標を導き出します。



メニュー作成

お客様のカラダの状態のチェックを行いながら具体的な目標とするサイズや期間などを想定し、お客様と相談しながら最適なメニューを作成します。お客様にしっかりと納得いただいた上で、トレーニングに進みます。



トレーニング

メニューに応じたトレーニングを行っていただきます。目的により期間やメニューなどお客様一人ひとりに合ったメニューを作成するため、トレーニングの内容はそれぞれ異なります。



フィードバック

オーダーメイドプログラムを始めて、目標通りの効果が得られているかを見ながら、メニューの調整や更新のステップアップをトレーナーと話し合いながら、目標に対するフィードバックを行い、継続的にサポートいたします。



▶ オーダーメイドプログラムの料金

回数	時間	料金
1回	30分～	3,300円～

※表示価格は税込です。(消費税10%)

※トレーナー、トレーニングメニュー、期間により料金が異なります。
※事前に予約が必要です。お気軽にスタッフまでお声がけください。

コナミスポーツクラブのパーソナルトレーニングでスタート!

パーソナルトレーニング体験 \好評実施中/

トレーナーとマンツーマンで行うパーソナルトレーニングを1回体験できます。
ご予約はお電話・店頭またはWEBで



パーソナルトレーニング体験料
1回 1,100円(税込)

パーソナルプログラムの体験はここをタップ!

※会員様はコナミスポーツクラブ京橋へお問い合わせください。