

コナミスポーツクラブ 香里ヶ丘

スタジオ&プール プログラム 2024年7月~9月タイムスケジュール

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Includes program names like 'シンプリーエアロ', 'ヨガ(心)', 'ZUMBA', and 'ボディパンプ'. Includes a vertical notice '休館日の為 終日ご利用頂けません。' and a bottom section for 'スタジオご利用のお願い' with icons and text.

泳法・アクアプログラムの定員はなし。(最大3レーン使用でのレッスン) ※但し安全にレッスンを実施することができないと判断した場合は、参加お断りすることもございますのであらかじめご了承ください。



【 ヨガの名称と内容について 】

呼吸法やシャドー・リタ、瞑想の時間を充分にとり、エゴト・カラダのメンテナンスを目的とした、ヒール・筋肉のほぐしをしながら体の不調和の改善を図り、エゴト・カラダの休息と質の良いリラクゼーションを得るクラス。 体幹トレーニングや自重による高強度トレーニングを盛り込み、エゴト・カラダのバランスを整え、姿勢改善やバランス向上、シェイプアップ、筋力アップを目的とし、積極的にアーサナと呼吸を行いながら発汗を促し、爽快感、達成感のあるクラス。


【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。

コナミスポーツクラブ 香里ヶ丘

9月16日(月) 敬老の日

	4階 第1スタジオ	3階 第2スタジオ	プール
10:00			 子どもスクール 10:00-11:20 (3コース使用させていただきます) 
10:30			
11:00	😊		
11:30	ボディバランス 11:00-12:00 田中恵子		
12:00			
12:30			
13:00	ボディパンプ 12:30-13:30 永井 港		
13:30			
14:00	😊	ス	
14:30	シェイプエアロ 14:00-14:45 京田 菜穂子	Oys運動スクール 14:00-15:00 奈良 明美	
15:00			14:30-15:00 平泳ぎ初級 廣澤 有加
15:30			
16:00	ボディアタック 15:30-16:30 林 丈裕	枚方市予防介護① 15:30-16:30 ※お申込者のみ	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			

9月23日(月) 秋分の日 振替休日

	4階 第1スタジオ	3階 第2スタジオ	プール
10:00			子どもスクール 10:00-11:20 (3コース使用させていただきます)
10:30	筋膜リリース 10:30-11:30 KYO	ス 少人数スクール TRX 10:30-11:30 楠野 文香	
11:00			11:15-12:00 子ども特別体験会
11:30			
12:00		ス 少人数スクール ピラティス 12:00-13:00 KYO	
12:30	有料クラス ボディコンバット(有料) 12:30-13:30 吉田・能勢・TOMOMI・加藤		12:45-13:15 クロール初級 山崎 茉莉
13:00			
13:30			
14:00	ボディアタック 14:00-15:00 TOMOMI	ス Oys運動スクール 14:00-15:00 奈良 明美	
14:30			14:30-15:00 平泳ぎ初級 廣澤 有加
15:00			
15:30	シェイプエアロ 15:30-16:15 奈良 明美	枚方市予防介護① 15:30-16:30 ※お申込者のみ	15:30~18:45 子供スクール (最大5コースまで 使用させていただきます)
16:00			フリー遊泳のコースは3~4コース ウォーキングのコースは1コース ご利用頂けます。
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			

全画面表示を終了するにはメニューボタンを押してください

自分に向き合うトレーニング。

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニング

PROGRAM

選べるプログラムで自分にあったトレーニングを



ORDER MADE PROGRAM

オーダーメイドプログラム

自分だけの専用メニューで運動
お客様のなりたい身体や目標に合わせて、「自分だけの専用のメニュー」を作成して実施するプログラム。

PACKAGE PROGRAM

パッケージプログラム

目的や部位に特化したメニューで運動
パーソナルトレーニングを「パッケージ化」。目的や部位に特化したメニューで実施するプログラム。



POINT

パーソナルトレーニングの特徴



01 自分に合わせた
選べるペース

期間・頻度・1回の時間もトレーナーと相談できるから無理なく実施いただけます。



02 自分だけの
かかりつけトレーナー

気になる小さな点も相談できるので、不安なくトレーニングに取り組んでいただけます。



03 集中できる
マンツーマン指導

1人では大変な運動も、トレーナーのサポートで安心して取り組んでいただけます。



04 効率・効果的な
トレーニング

専門知識豊富なトレーナーが目的に合わせて、最適な方法で指導を行います。

パッケージプログラム

BIOMETRICS (バイオメトリクス)

無理なく太りにくいカラダへ!



1回30分の運動と食事コントロールで基礎代謝をアップして、太りにくいカラダをつくれます。インストラクターの運動と食事の両面からマンツーマンサポートで無理なく続けられるようアドバイスします。

【目的&おすすめ】
・ダイエット
・生活習慣病予防
・はじめての筋力トレーニング

V-BODY (バイボディ)

引き締まった魅せるボディを
ボディメイクプログラム



引き締まった筋肉でスタイルもよくなる! 正しい引き締め方を指導し、引き締まったボディをメイクします。

【目的&おすすめ】
・ボディメイク
・筋力アップ
・はじめての筋力トレーニング

BEST CORE (ベストコア)

カラダの体幹(コア)から始める
トレーニング



「運動を止めたい」「運動を続けたい」体幹(コア)も安定させたいという方は、体幹(コア)と腹筋を集中してトレーニングを行うコアプログラムです。

【目的&おすすめ】
・体幹トレーニング
・ゴルフや水泳などの競技力アップ

Beauty Hip (ビューティーヒップ)

ヒップを鍛えてメリハリのある
ヒップラインを手に入れましょう。



ヒップを中心にボディメイク効果の高いトレーニングを行います。ヒップを鍛えることでボディラインにメリハリが生まれます。正しい姿勢の正しいやり方を指導し、姿勢の改善も期待できます。

【目的&おすすめ】
・美尻
・ヒップアップ

Pilates Beauty (ピラティスビューティー)

バランスのとれたしなやかな
美しいカラダを目指すプログラム。



ピラティスビューティーという専用器具を使い、お尻や体の筋肉、太ももや足の筋肉も引き締めます。動作のクセや姿勢をリセットしてバランスを整えて美しいしなやかなカラダを目指します。

【目的&おすすめ】
・機能改善
・体幹トレーニング
・ゴルフや水泳などの競技力アップ

まずは 体験!!

カウンセリング&
簡単なトレーニング

体験料 60分 1,100円(税込)

ご予約はこちら



コナミスポーツ パーソナルプログラム

コナミスポーツクラブ香里ヶ丘にて体験をお申し込みください。
※一部店舗のみ体験料がかかります。体験料は別途お支払いください。
※体験料は個人プログラムが異なります。詳しくは店舗スタッフにお問合せください。

ワンタイムプログラム 会員登録が必要となります。

プールプライベートレッスン



水泳は生涯スポーツ。
まったく泳げない方も顔つけからはじめて綺麗なフォームで泳げるようお手伝い致します。

30分/回 3,630円(税込)

オーダーメイドプログラム



整える、鍛える、楽にする、
効果実感パーソナルトレーニング
専門知識・技術・経験を備えたトレーナーが、あなたの目標達成に向けて科学的アプローチや最新の科学的知識から運動を見直し、科学的根拠に基づいたパーソナルトレーニングメニューでサポートするワンタイムプログラムです。

30分/回 3,300円(税込)

少人数スクール・パーソナルプログラムの 体験はここをタップ!

※現会員様は直接コナミスポーツクラブ香里ヶ丘へお問い合わせください。

【お電話でのお問い合わせは電話番号をタップ】

コナミスポーツクラブ 香里ヶ丘
大阪府枚方市香里ヶ丘3丁目3-1

072-860-0573 休館日:木曜日

施設情報は
こちら





入会手続きに必要なもの 会費 月々1,100円(税込) クレジットカードもしくは現金決済用のキャッシュカード ※本会場のクレジットカードがなくても、お手持のクレジットカードで現金決済が可能です。お手持のクレジットカードがなくても、お手持の現金で決済が可能です。 ※入会料は別途お支払いの必要はありません。 ※体験料は個人プログラムが異なります。詳しくは店舗スタッフにお問合せください。

保護者さま本人確認書類

【少人数制スタジオレッスン】

「少人数の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。
- 参加者が限られ、少人数で密にならず安心・安全

水	 TOMOMI	<p>ヨガでは、身体・関節の柔軟性を高め心身共に整えていきます。日々のヨガとは違い、色んなポーズを実施することで強靱な姿勢・体を手に入れられること間違いなし。少人数ですので、日頃のポーズの確認や指導をきめ細やかに起こします。トレーニング要素も入った盛沢山。色んなポーズにチャレンジしてみましょう！</p> <p style="text-align: right;">【効果】きれいな姿勢を作る・柔軟性・ストレス解消</p>
土	 西野 朋子	<p>テクニカルエアロは、中・上級者向けのエアロビクスクラスです。少人数制だからこそ様々な動きやステップを分かりやすく、丁寧に指導していきます。多様な動きのエアロビクスを楽しい音楽で動いてみませんか？たくさん動いて、気持ち良く汗をかく60分クラスです。</p> <p style="text-align: right;">【効果】脂肪燃焼・体力向上・ストレス解消</p>

満員御礼

現在実施中クラス


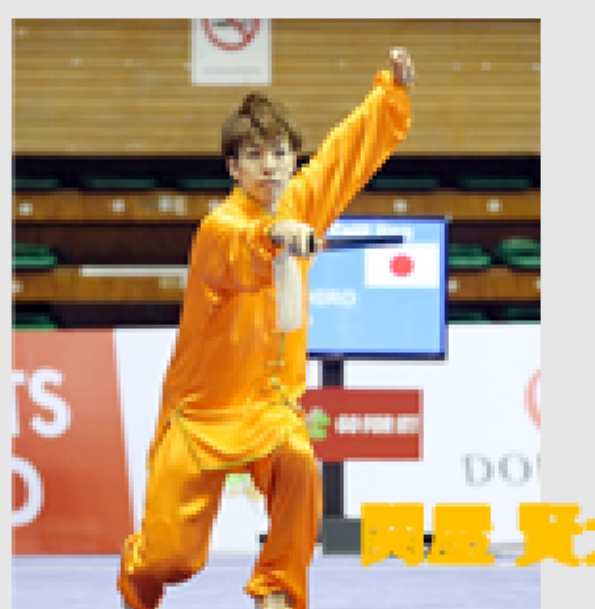
スクール内容	担当者	開講曜日	クラス時間		金額	定員
TRXリフトトレーニング	楠野 文香	月	10:30-11:30	60分	6,600円	10名
ピラティス	KYO	月	12:30-13:30	60分	8,800円	10名
ヨガ	TOMOMI	水	21:00-22:00	60分	6,600円	10名
ミニボール	京田菜穂子	金	13:10-14:00	60分	6,600円	10名
テクニカルエアロ	西野朋子	土	15:30-16:30	60分	6,600円	10名
ボディジャム	TOMOMI	土	18:20-19:35	75分	6,600円	10名

最少催行人数：4名

【カルチャースタジオレッスン】

「カルチャークラスだからできる、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)
- 運動が初めての方も楽しく続けられる環境のスクールです。
- 定員を気にすることなく、同じ目的の仲間と楽しんで続けられる。
- 普段のクラスとは違った特別なクラスのレッスンを受けられる。

火	 Sachi	<p>大人のバレエとは、自分の身体に向き合いストレッチで柔軟性を養い、バレエレッスンすることで日常生活に必要な筋力をつけていきます。真っすぐキレイな立ち姿を保つことを目標に、クラシックの音楽に合わせて基本的なステップをマスターしてゆっくり楽しく踊ってみましょう。初めての方でも少人数で指導していくので安心のクラスです。</p> <p style="text-align: right;">【効果】キレイな立ち姿・柔軟性向上・疲れにくい体を作る</p>
火	 関屋 賢大	<p>太極拳とは、呼吸を意識して行うことで全身に気を巡らせ、自然治癒力を高める。基礎のポーズを習得することで血液やリンパの流れをよくして新陳代謝をアップさせたりする効果があります。担当インストラクターは10歳からカンフーを始め、ゆったりとした伸びやかな動作に魅せられて13歳で「太極拳」へ転向。19歳で第9回世界武術選手権大会(北京)で「太極剣」で優勝。当時最年少での世界チャンピオンとなる。2006年全日本武術太極拳選手権大会で初優勝し、2006年～2014年の引退まで9連覇達成。日本代表としても9年間活躍し、世界各地に飛び回り様々な大会に出場した経歴。</p>

現在実施中クラス

スクール内容	担当者	開講曜日	クラス時間		金額	対象年齢
オイズスクール	奈良 明美	月	14:00-15:00	60分	6,600円	60歳以上
大人バレエ	Sachi	火	11:00-12:00	60分	6,600円	16歳以上
太極拳	関屋 賢大	火	14:10-15:10	60分	6,600円	16歳以上
ハワイアンフラ	ナ・リコ・オレナ・寺脇	水	12:20-13:35	75分	6,930円	16歳以上

最少催行人数：4名

Studio Lesson

少人数制*

気がるに、気がねなく

少人数制スタジオレッスン「ミニボール(体改善)」

■講師 京田 菜穂子

★クラス詳細

ご自身の身体の状態や使い方を観察しながらミニボールの反動を利用し、骨格部・筋肉等の動きを改善させ、体幹を意識したトレーニングも取り入れて身体をほぐします。この機に自分の身体の状態を知り、気づきから身体作りしてみませんか？普段運動されてない方も苦手な方もご安心ください。

★効果

姿勢改善・身体のメンテナンス・運動パフォーマンス向上

★持ち物

動きやすい服装・シューズ(任意)・飲み物

要項



- プログラム ミニボール(体改善)
- 時間 毎週金曜日 13:10~14:10
- 回数 1回60分 月4回
- 料金 6,600円(税込)
- 定員 10名
- 場所 コナミスポーツクラブ香里ヶ丘第2スタジオ

体験受付中！

体験料：1,100円(税込)

※コナミスポーツクラブ会員でない場合は、別途、会員登録手数料1,100円(税込)が必要です。
※ご入会時には、登録料5,500円(税込)が必要です。

Studio Lesson

少人数制*

気がるに、気がねなく



少人数制スタジオレッスン「TRXリフトトレーニング」

■講師 楠野 文香

★クラス詳細

TRXリフトトレーニングとは、主に体幹トレーニングになります。体幹を鍛えることで筋肉のバランスを整え、体全体の安定性が高まります。また日常生活においても筋肉がつくことで疲れにくくなったり、腰痛予防・姿勢の崩れを防ぎ、グラグラしたり転倒しにくくなります。左右非対称のトレーニングを短時間で全身に効果的！コアのコントロールが身につきます。

【効果】筋力アップ・シェイプアップ・疲れにくい体を作る

要項



- プログラム TRX(リフトトレーニング)
- 時間 毎週月曜日 10:30~11:30
- 回数 1回60分 月4回
- 料金 6,600円(税込)
- 定員 10名
- 場所 コナミスポーツクラブ香里ヶ丘第2スタジオ

体験受付中！

体験料：1,100円(税込)

※コナミスポーツクラブ会員でない場合は、別途、会員登録手数料1,100円(税込)が必要です。
※ご入会時には、登録料5,500円(税込)が必要です。



Studio Lesson

少人数制*

気がるに、気がねなく

少人数制スタジオレッスン「ボディジャム」

クラス内容

ボディジャムはレスミルズのプログラムで最初にダンスの振り付けのコツやテクニックを学び、そして時間を忘れるような音楽と洗練されたコリオグラフィーを使用し、踊ります。

ダンス初心者でも大丈夫!!少人数のクラスなのできめ細かく指導。

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。

要項



体験受付中!
体験料：1,100円(税込)

- プログラム ボディジャム
- 時間 毎週土曜日 18:00~19:15
- 回数 1回75分 月4回
- 料金 6,600円(税込)
- 定員 10名様
- 場所 コナミスポーツクラブ香里ヶ丘第2スタジオ

*コナミスポーツクラブ会員でない場合は、別途、会員登録手数料1,100円(税込)が必要です。
*ご入金時には、登録料5,500円(税込)が必要です。

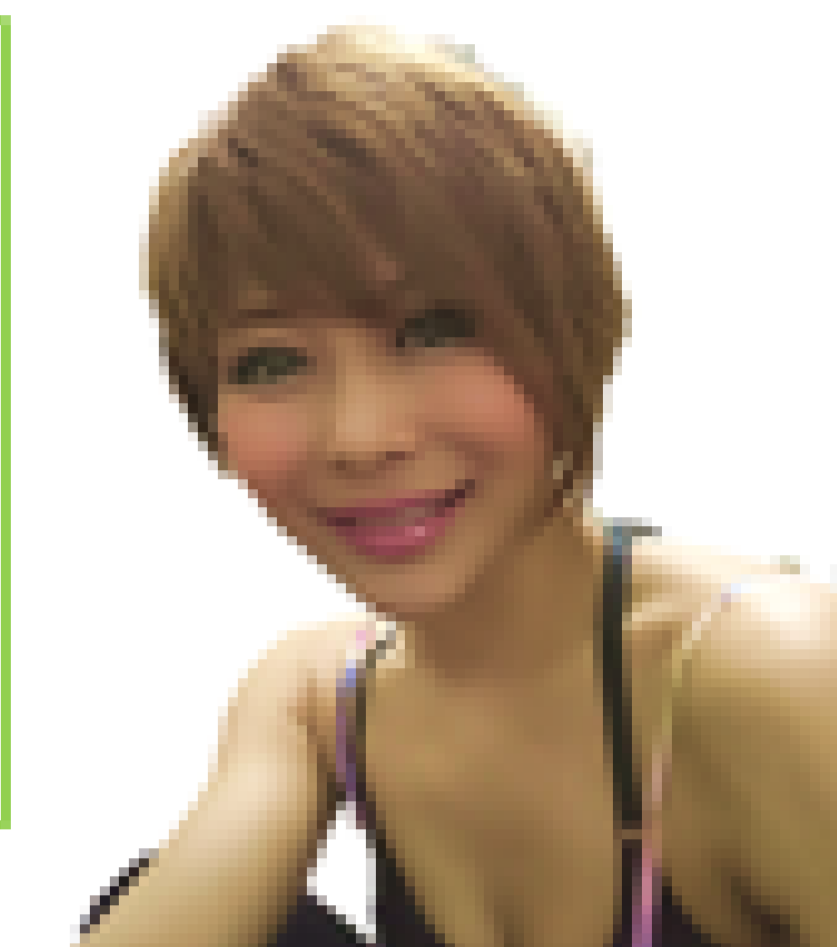
スクール入会 6月21日12:30~
体験申し込み 6月28日12:30~

広々空間で安心・安全トレーニング

ピラティス少人数スクール & 特別体験会

◇内容

ピラティスは体幹力を養い、正しい身体の使い方を覚えることで、痛みの改善や予防に効果が期待でき、身体の機能改善、向上に役立つクラスです!解剖学や生理学、東洋医学を用いて身体と心、内臓の繋がりを資料を使いながら説明し理解を深めていきます。少人数だからこそ一人一人の様々な身体の悩みに合ったエクササイズを提供し、サポートしていきます。



担当: KYO

定員10名
60分みっちり指導

会員外の方も
ピラティスのみで参加OK!

ピラティススクールのポイント

★予約不要・少人数制で
密を気にせず安全に

スタジオプログラムの予約がとれない
混雑していて、密な空間が気になる
少人数制ですので、広々とした空間で
プログラムを受講いただけます。



★定員制による丁寧な指導

無料のスタジオプログラムでは得られない個別指導の中で、動きのポイント・テクニックをより習得することができます。

満員御礼



◇7月は特別体験会も同時開催◇

- 1回体験：2,200円(税込)※1回のみ
- スクール開始日は体験日からのスタートとなります。(実質2,200円分お得)
- ご入金は開催日前日までにお願い致します。
- 体験申し込み開始日 6月28日(月)12:30~ フロントのみの受付
- 体験受付後であっても、スクール申し込み者が定員を上回った場合はスクール生を優先させていただきます(その場合は前日21時までにお電話にてご連絡致します)
- ※スタート日1.8.16.24日から選択できます。

※スクール定員が満員になった場合は、募集を打ち切らせていただきます
スクール申し込みご検討中の方は、お早めのお申し込みをお願い致します

クラス名	定員	月会費(税込)	曜日	時間	場所
ピラティススクール	10名	8,800円(月4回)	月曜日	12:15~13:15	第2スタジオ

会員外の方が
スクール入会手続きに
必要なもの

- 会員登録発行手数料 1,100円(税込) 登録料 5,500円(税込)
- クレジットカードまたは金融機関のキャッシュカード
- ご本人確認証明書(運転免許証・保険証・パスポートなど)



こんな方に
おすすめ

予約不要で
レッスンを
うけたい

首や肩の不調を
感じている方

姿勢を改善したい方

坐骨神経痛や腰痛症、
変形関節症など
体に不調を感じている方