

コナミスポーツクラブ 三宮

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

7月16日更新
2024年 8月

月曜日	火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日																									
	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ																								
【有料】スタジオWEB予約について ご利用には【コナミメンバーサービス】のご登録が必要となります。 ・WEB予約可能レッスンは1週間前AM7:00より受付開始となります。 *希望クラスの前日23:59までご予約頂けます。 ・Aスタジオ定員60名(WEB枠30名) Bスタジオ定員30名(WEB枠15名) ・WEB予約は最大5枠まで予約が可能です。 ・WEB予約は有料サービスの為、1枠/330円(税込)必要です。 ・前日キャンセルの場合、お支払いから90日間振替可能です。 ・当日キャンセルの場合、返金・振替は不可となります。 ・各クラス10分前より、入場開始とさせていただきます。入場時間にいらっしゃらない場合、戻られ次第優先してご入場頂けますが、定員となってしまった場合はご参加頂けませんので予めご了承ください。												*『当日参加予約台帳』について* ・【3Fスタジオ前】にレッスン開始30分前から『スタジオ当日参加予約台帳』を設置致します。 *『当日参加予約台帳』に【ロッカーキー番号】を記載ください。譲渡不可。 ・レッスン開始の 10分前 にはスタジオ入口にお集まりください。 ・『WEB予約』⇒『当日参加予約台帳』の方を順にご案内致します。 *その場にいらっしゃらなかった場合は、予約キャンセルとして取り扱わせて頂きます。												【ご案内】土・日：クラブ会員様のご利用は10:00~となります。											
ルール・マナー向上に関するお願い *他者が不快と感じるような行為はご遠慮ください。 *他者への場所取り行為等は、引き続き禁止とさせて頂いております。そのような行為を発見された方は、お近くのスタッフまでお知らせください。												休館日の為、終日ご利用頂けません																							
変更 【変更マーク】 前日より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。												変更 【変更マーク】 前日より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。												変更 【変更マーク】 前日より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。											
安心 【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み頂けます。												安心 【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み頂けます。												安心 【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み頂けます。											
少人数 【少人数マーク】 別途参加料金が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)												少人数 【少人数マーク】 別途参加料金が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)												少人数 【少人数マーク】 別途参加料金が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)											
有料 【有料プログラムマーク】 ご参加には別途、参加料金が必要となります。												有料 【有料プログラムマーク】 ご参加には別途、参加料金が必要となります。												有料 【有料プログラムマーク】 ご参加には別途、参加料金が必要となります。											
NEW 【NEWマーク】 今回より導入したプログラム(クラス)です。												NEW 【NEWマーク】 今回より導入したプログラム(クラス)です。												NEW 【NEWマーク】 今回より導入したプログラム(クラス)です。											
Live配信クラス 【LIVE配信マーク】 映像によるLIVE配信のクラスです。(Bスタジオのみ)												Live配信クラス 【LIVE配信マーク】 映像によるLIVE配信のクラスです。(Bスタジオのみ)												Live配信クラス 【LIVE配信マーク】 映像によるLIVE配信のクラスです。(Bスタジオのみ)											
運動塾 【運動塾マーク】 子供向け運動塾スクールクラス。大人会員様は対象外のクラスです。												運動塾 【運動塾マーク】 子供向け運動塾スクールクラス。大人会員様は対象外のクラスです。												運動塾 【運動塾マーク】 子供向け運動塾スクールクラス。大人会員様は対象外のクラスです。											
定員数 Aスタジオ定員 60名 (WEB枠: 30名) Bスタジオ定員 30名 (WEB枠: 15名) ステップ台使用クラス 45名												定員数 Aスタジオ定員 60名 (WEB枠: 30名) Bスタジオ定員 30名 (WEB枠: 15名) ステップ台使用クラス 45名												定員数 Aスタジオ定員 60名 (WEB枠: 30名) Bスタジオ定員 30名 (WEB枠: 15名) ステップ台使用クラス 45名											
通常営業時間 月・火・木・金 10:00~22:00 土 10:00~20:00 日・祝 10:00~18:00 休館日: 毎週 水												通常営業時間 月・火・木・金 10:00~22:00 土 10:00~20:00 日・祝 10:00~18:00 休館日: 毎週 水												通常営業時間 月・火・木・金 10:00~22:00 土 10:00~20:00 日・祝 10:00~18:00 休館日: 毎週 水											
当施設をご利用の会員様へのお願い コナミスポーツクラブをご利用頂き誠にありがとうございます。皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。 ●スタジオプログラム参加の際は、指定された場所にお並びください。 ●安全のため、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。(スタジオ、プール) ●スタジオ内にペットボトル等をお持ちいただき、こまめに水分補給をおこなってください。※割れる危険性の無い容器をご利用ください。 ●スタジオレッスン途中でのツールの片づけはインストラクターの指示がない限りご遠慮ください。 ●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。(スタジオ、プール) ●プールでは、スイムキャップを着用していただき、シャワーを浴び、お化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。 ●プールゾーンご利用の際は、アクセサリ類、腕時計(ウェアラブルデバイスはバンド使用可)は外してご利用ください。 ●プールレッスンの開講時、自由遊泳コースを制限させていただく場合がございます。 ●プールでは、飛び込み、追い越し、コース内での休憩、ご相談はご遠慮ください。 ●プールの空き時間に個別指導や少人数制レッスンを実施する場合がございます。 ●プールでの水分補給は指定の保管場所にボトルを保管いただき、保管場所にて補給ください。※レッスン時のみプール内での補給が可能です。												当施設をご利用の会員様へのお願い コナミスポーツクラブをご利用頂き誠にありがとうございます。皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。 ●スタジオプログラム参加の際は、指定された場所にお並びください。 ●安全のため、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。(スタジオ、プール) ●スタジオ内にペットボトル等をお持ちいただき、こまめに水分補給をおこなってください。※割れる危険性の無い容器をご利用ください。 ●スタジオレッスン途中でのツールの片づけはインストラクターの指示がない限りご遠慮ください。 ●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。(スタジオ、プール) ●プールでは、スイムキャップを着用していただき、シャワーを浴び、お化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。 ●プールゾーンご利用の際は、アクセサリ類、腕時計(ウェアラブルデバイスはバンド使用可)は外してご利用ください。 ●プールレッスンの開講時、自由遊泳コースを制限させていただく場合がございます。 ●プールでは、飛び込み、追い越し、コース内での休憩、ご相談はご遠慮ください。 ●プールの空き時間に個別指導や少人数制レッスンを実施する場合がございます。 ●プールでの水分補給は指定の保管場所にボトルを保管いただき、保管場所にて補給ください。※レッスン時のみプール内での補給が可能です。												当施設をご利用の会員様へのお願い コナミスポーツクラブをご利用頂き誠にありがとうございます。皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。 ●スタジオプログラム参加の際は、指定された場所にお並びください。 ●安全のため、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。(スタジオ、プール) ●スタジオ内にペットボトル等をお持ちいただき、こまめに水分補給をおこなってください。※割れる危険性の無い容器をご利用ください。 ●スタジオレッスン途中でのツールの片づけはインストラクターの指示がない限りご遠慮ください。 ●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。(スタジオ、プール) ●プールでは、スイムキャップを着用していただき、シャワーを浴び、お化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。 ●プールゾーンご利用の際は、アクセサリ類、腕時計(ウェアラブルデバイスはバンド使用可)は外してご利用ください。 ●プールレッスンの開講時、自由遊泳コースを制限させていただく場合がございます。 ●プールでは、飛び込み、追い越し、コース内での休憩、ご相談はご遠慮ください。 ●プールの空き時間に個別指導や少人数制レッスンを実施する場合がございます。 ●プールでの水分補給は指定の保管場所にボトルを保管いただき、保管場所にて補給ください。※レッスン時のみプール内での補給が可能です。											

コナミスポーツクラブ 三宮

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

8月18日更新 2024年 9月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and times (8:00 to 22:00). Includes program details like 'ヨガ45', 'ボディコンバット', and 'スイミングスクール'. Includes a legend for symbols like '変更' (change) and '有' (paid).

【ご案内】土・日：クラブ会員様のご利用は10：00～となります。

『当日参加予約台帳』について
・【3Fスタジオ前】にレッスン開始30分前から『スタジオ当日参加予約台帳』を設置致します。
*『当日参加予約台帳』に【ロッカーキー番号】を記載ください。譲渡不可。
・レッスン開始の10分前にはスタジオ入口にお集まりください。
・『WEB予約』⇒『当日参加予約台帳』の方を順にご案内致します。
*その場にいらっしゃらなかった場合は、予約キャンセルとして取り扱いさせていただきます。

ルール・マナー向上に関するお願い
*他者が不快と感じるような行為はご遠慮ください。
*他者への場所取り行為等は、引き続き禁止とさせていただきます。そのような行為を発見された方は、お近くのスタッフまでお知らせください。

休館日の為、終日ご利用頂けません

Summary table for staff and hours. Columns: Aスタジオ定員 (60名), Bスタジオ定員 (30名), 月・火・木・金 (10:00~22:00), 土 (10:00~20:00), 日・祝 (10:00~18:00). Includes a note for closed days: 休館日：毎週 水.

当施設をご利用の会員様へお願い
コナミスポーツクラブをご利用頂き誠にありがとうございます。皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。
●スタジオプログラム参加の際は、指定された場所にお並びください。
●安全のため、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。(スタジオ、プール)
●スタジオ内にペットボトル等をお持ちいただき、こまめに水分補給をおこなってください。※割れる危険性の無い容器をご利用ください。
●スタジオレッスン途中でのツールの片づけはインストラクターの指示がない限りご遠慮ください。
●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。(スタジオ、プール)
●プールでは、スイムキャップを着用していただき、シャワーを浴び、お化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。
●プールゾーンご利用の際は、アクセサリー類、腕時計(ウェアラブルデバイスはバンド使用可)は外してご利用ください。
●プールレッスンの開講時、自由遊泳コースを制限させていただく場合がございます。
●プールでは、飛び込み、追い越し、コース内でのご休憩、ご相談はご遠慮ください。
●プールの空き時間に個別指導や少人数制レッスンを実施する場合がございます。
●プールでの水分補給は指定の保管場所にボトルを保管いただき、保管場所にて補給ください。※レッスン時のみプール内での補給が可能です。

KONAMI SPORTS CLUB

ブルーベリー味 新登場!



一食あたり
100億個
配合



明日のカラダになるプロテイン

アソボディ

ブルーベリー味

数量
限定

アソボディ
ホエイプロテイン 250g
ブルーベリー味

2,700円 (税込)
軽減税率

point 1 栄養に必要な
たんぱく質10gを
手軽に補給!

point 2 牛乳ではなく
水100ccで作れて
飲みやすい!

point 3 1日に必要な
ビタミン群が
1食でOK!

※画像は味をイメージしたものです。

ショップにて発売中!

他のフレーバーもご用意しています。



ココア味



ヨーグルトフレーバー



ミルクティー味

三宮スタッフにも

大好評!



この美味しさ、ご褒美だと思いました!

男性フィットネススタッフ

プロテインが苦手な私も美味しくいただきました!

女性フロントスタッフ



次飲むプロテインはこの味に乗り換えます!

男性フィットネススタッフ

腸活をしているのでシールド乳酸菌配合はうれしいです!

女性スタジオインストラクター



ブルーベリー味とヨーグルト味が私の中で当たりです!

男性フィットネススタッフ