

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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and times (8:00 to 22:00). It lists various classes like Tai Chi, Pilates, and Yoga with instructor names and class codes.

\*【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る場合、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るがなかった場合は、予約キャンセルとして取り扱わせて頂きます。

\*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。

【ご案内】土・日：クラブ会員様のご利用は10:00~となります。

休館日の為、終日ご利用頂けません

【テックとは】
ボディコンバットの動きの練習や確認を行うクラスです。
※ボディコンバット30のみの参加も可能ですが、テック参加者が優先参加者です。
※WEB有料予約はボディコンバットテックで予約になります。

Summary table for staff and hours. Columns include Aスタジオ定員 (60名), Bスタジオ定員 (30名), and 通常営業時間 (10:00~22:00).

- 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。

- 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。
安心マーク 【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。
少人数スクールマーク 【少人数スクールマーク】 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)
有料プログラムマーク 【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。

# 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

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	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール																															
<b>*【有料】スタジオWEB予約について*</b> 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。																<b>*『当日参加予約台帳』について*</b> ・【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 <b>10分前</b> 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。																<b>【ご案内】土・日：クラブ会員様のご利用は10:00~となります。</b>															
<b>*ルール・マナー向上に関するお願い*</b> *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。																																															
10:00	太極拳 10:30-11:15 福光 知子	オンライン配信クラス ツア-型オンラインセッション 11:00-11:20	アクアピクス(トレーニング) 11:00-11:40 今井 リナ	ボディバランス45※FX 10:30-11:15 YUKA	変更 アクアピクス(トレーニング) 10:30-11:00 今井 リナ	変更 アクアピクス(トレーニング) 10:30-11:00 今井 リナ	変更 アクアピクス(トレーニング) 10:30-11:00 今井 リナ	ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 大家 晴香	変更 ウォーク(初級) 11:10-11:40 大家 晴香	変更 ウォーク(初級) 11:10-11:40 大家 晴香	変更 ウォーク(初級) 11:10-11:40 大家 晴香	変更 ウォーク(初級) 11:10-11:40 大家 晴香	変更 ウォーク(初級) 11:10-11:40 大家 晴香	変更 ウォーク(初級) 11:10-11:40 大家 晴香	変更 ウォーク(初級) 11:10-11:40 大家 晴香																																
11:00	ボディコンバット45 11:35-12:20 櫻井 夏	成人水泳教室 有料スクール 11:50-12:50 今井 リナ	アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	メガダンス 11:35-12:35 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA																																
12:00	ボディバランス45※FX 12:45-13:30 櫻井 夏	少人数制スタジオレッスン エアロピクス(中上級) 13:00-14:00 脇坂 祐未	アクアピクス(エンジョイ) 13:00-13:30 YUKA	ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香	変更 ボディコンバット30 13:00-13:30 大家 晴香																																
13:00	オリジナルダンス 14:00-14:45 池田 もも花	シェイプエアロ 15:05-15:50 脇坂 祐未	ボディコンバット 18:45-19:45 白木 舞	ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未	変更 ボディコンバット 18:45-19:45 脇坂 祐未																																
14:00	ボディコンバット30 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
15:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
16:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
17:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
18:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
19:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
20:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
21:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																
22:00	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット30 19:15-19:45 幣 紘輔	ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか	変更 ボディコンバット 19:15-19:45 幣 紘輔	変更 ボディコンバット 19:00-19:15 坂西 まどか																																

休館日の為、終日ご利用頂けません

【チェックとは】  
ボディコンバットの動きの練習や確認を行うクラスです。  
※ボディコンバット30のみの参加も可能ですが、チェック参加者が優先参加者です。  
※WEB予約はボディコンバットチェックで予約になります。

【チェックとは】  
ボディバランスの動きの練習や確認を行うクラスです。  
※ボディバランス30のみの参加も可能ですが、チェック参加者が優先参加者です。  
※WEB予約はボディバランスチェックで予約になります。

定員数		通常営業時間	
Aスタジオ定員	60名 (WEB枠: 30名)	月・火・木・金	10:00~22:00
Bスタジオ定員	30名 (WEB枠: 15名)	土	10:00~20:00
ステップ台使用クラス	45名	日・祝	10:00~18:00

**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。

- 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。
- ス** 【少人数スクールマーク】 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** 【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。

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

# アスポディ

## ブルーベリー味

数量  
限定

アスポディ  
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