

コナミスポーツクラブ 高槻

スタジオ&プールプログラム タイムスケジュール

2025年7月～9月

	月曜日				火曜日					木曜日				金曜日				土曜日				日曜日															
	スタジオ		プール		スタジオ		プール			スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール													
9:00														第1・3週目に実施 有料少人数スクール 【健康カラダほぐし体操】 9:15-10:00 石上 祥子								運動塾 スイミングスクール 9:00-11:00		運動塾 スイミングスクール 9:00-11:00		9:00											
30																										30											
10:00	健美操 9:45-10:30 いずみ				😊 シンブリーエアロ 10:15-10:55 中西 輝美					シェイプエアロ 10:00-10:45 四辻 雅世				オリジナル健康体操 (コンディショニング) 10:15-11:00 石川 邦彦		参加料金1回:2,750円(税込) ※前月最終火曜日受付開始 ※前日までに予約要		😊 NEW 変更 レズミルズシェイプス 10:00-10:45 徳永 遠士				😊 ヨガ(心) 10:00-11:00 佐藤 和美		運動塾 スイミングスクール 9:00-11:00		10:00											
30																										30											
11:00	😊 シンブリーエアロ 11:00-11:40 四辻 雅世						アクアピクス(エンジョイ) 11:00-11:30 一筆 由美			ス OyZ(オイズ) 運動スクール 11:15-12:15 四辻 雅世						【短期】 水泳教室 11:00-11:45 三輪 晶子		😊 ボディバンプ 11:10-12:10 高橋 千鶴		ス		ファンク 11:15-12:00 藤本 美和子		運動塾 スイミングスクール 11:00-12:15		11:00											
30							有 ス 成人 水泳教室 11:35-12:35 小西 布由																	ス		30											
12:00	オリジナル健康体操(ピラティス) 12:15-13:00 大倉 かな				😊 メガダンス45 12:35-13:20 吉田 暁																					12:00											
30																										30											
13:00										😊 ヨガ(心) 12:45-13:30 石川 邦彦				ボディコンバット45 12:45-13:30 中垣 勇人												13:00											
30																										30											
14:00	有 ヤムナ 13:30-14:30 大倉 かな				😊 ボディバンプ 13:45-14:45 吉田 暁		はじめて水泳 13:30-14:00 佐古田 莉緒			😊 コアクロス 13:50-14:20 和田 真		サーキットエクササイズ1 14:00-14:30 三輪 晶子		😊 シンブリーエアロ 14:00-14:40 中西 輝美		有 ス 成人 水泳教室 14:00-15:00 宮脇 加津子		😊 メガダンス45 13:45-14:30 石上 祥子				ZUMBA 13:50-14:50 macco		マスターズスイミング45 13:55-14:40 小西 布由		14:00											
30																										30											
15:00	ボディバランス45(FX) 15:00-15:45 宮脇 加津子				オリジナルボディコンシャス (ピラティスパレエ) 15:15-16:00 有門 智子		ス			😊 ボディバンプ30 14:40-15:10 和田 真		パタフライ(初級) 14:40-15:10 スタッフ										有 ス 有料少人数スクール 【メガダンス】 15:10-16:10 macco				15:00											
30																										30											
16:00										ピラックスヨーガ 15:40-16:25 奈良 明美																16:00											
30																										30											
17:00					ス 運動塾:ダンシングスターズ (ハッピー・チャレンジ) 16:50-17:50 はるお		運動塾 スイミングスクール 15:15-19:15									ス 運動塾 スイミングスクール 16:30-18:00										17:00											
30																										30											
18:00					ス 運動塾:ダンシングスターズ (チャレンジ) 18:00-19:00 (ドリーム・シャイニー) 18:30-19:50 ※一部合同練習実施※ はるお																					18:00											
30																										30											
19:00	😊 ボディバンプ45 19:00-19:45 中垣 勇人									😊 NEW 変更 レズミルズピラティス 19:30-20:15 高橋 千鶴		変更 スイミングフォーム 19:10-19:40 スタッフ														19:00											
30																										30											
20:00																										20:00											
30																										30											
21:00																										21:00											
30																										30											
22:00																										22:00											
30																										30											
23:00	スタジオプログラムご参加に関して												その他案内・注意事項												■ 営業時間のご案内 ■												23:00
30	＜スタジオ予約参加(有料・WEB予約)について＞※7月～変更あり ●「コナミスポーツクラブメンバーサービス」内「スタジオ予約参加」メニューよりご予約 料金:550円(税込)/1クラス/クレジット支払いのみ ●各クラス1週間前の午前7:00～予約受付開始/同時予約可能数:10クラス/キャンセルされた予約分は繰越となります(有効期間90日間) ＜当日予約について＞ ●フロント前・マシンジムに当日参加可能人数を掲示いたします。 ●朝1本目のプログラムは営業開始時、夜1本目のプログラムは開始1時間前に、フロント前に当日予約台帳を設置いたします。 ●上記以外のプログラムは、1本前のプログラム開始時にマシンジムにて予約台帳を設置いたします。												●プログラム開始15分前をめどに入場を開始いたします。 ●プログラムを安全に行うため、途中入退場はできません。 ●ご友人のための場所取りやタオルを使った場所取りはお断りしております。												●「歩く(ゆつくり)」「初心者」「往復」コースを設定いたします。 ●運動塾スイミングスクール及び大人レッスン開催時はコース表示が変更となります。 1コースの場合・・・コース内に「歩く」「初心者」コースを設定します。 2コースの場合・・・「歩く」「初心者」コースを設定します。 ●レッスン終了5分後よりフリー利用可能となります。												23:00
30													シューズ不要プログラム												【フリー遊泳コースについて】												30
													「ボディバランス」「ヨガ(心)」「健美操」「オリジナル健康体操」「背骨コンディショニング」「オリジナルボディコンシャス」「ピラックスヨーガ」「フラダンス」												●9:00～11:00 フリー遊泳コースの設定はございません。 ●探暖室・マッサージプールは終日ご利用いただけます。 ※運動塾開催中は子どもも使用します。												30

少人数スクール申込み受付中！

少人数制スタジオレッスン

健康カラダほぐし体操

無理せず気軽に、
気兼ねなく通えるから
楽しく続けられる。

ストレッチやほぐし体操で
カラダをしなやかに。



カラダのバランスを整え
ねばない足腰を。



リズムに合わせて頭と
カラダを動かし活性化。



体幹もトレーニングして、
美しい姿勢を保つ。



私が担当いたします！



石上 祥子

健康カラダほぐし体操

体力に合わせて、様々なボールを活用しながら、
「ほぐす、伸ばす、揺る」をマイペースで実践いただけます。

定員：10名
月会費：2,200円（税込）/月2回（隔週）

※ご入会時に登録料5,500円（税込）と会員登録発行手数料1,100円（税込）が必要です。
※他のスクール在籍の場合、併学 550円（税込）割増がございます。

コナミスポーツクラブ

健康カラダほぐし体操・ボディメイク
少人数スクールご体験はここをタップ！

KONAMI SPORTS CLUB

Studio Lesson

少人数制

気がるに、気がねなく



少ない人数で行う月2回のスタジオレッスン

一人で運動しても続かない、正しい運動方法を教わりたい、運動初心者なのではないか。そんなあなたへ。
「少人数制スタジオレッスン」は気軽に参加できる月4回のレッスンです。
10人以下のクラスの相談しやすい環境なので、運動がはじめての方も楽しく続けられるスクール型のレッスンです。

気がねなく
安心して参加できる

10人以下の少人数だから、
あなたに合わせた運動量で
レッスンができます。わからない
ことや不安があっても相談
しやすい環境です。

インストラクター
がすぐそばに。

少人数だからお一人ひとりに
きめ細やかに動きやト
レーニングをサポート。ご
自身へのモチベーション
アップにもつながります。

運動が楽しめる
運動習慣を。

同じ目的を持った人が
集まるスクール型のクラ
スですので、周囲を気に
せず楽しみながら続ける
ことができます。

徹底した衛生管理
安心なレッスン

少人数のレッスンだから
隣のひととの距離も十分
に取れ、またオゾン空気
除菌など衛生管理も徹
底している環境です。

少人数制スタジオレッスンプログラム

- プログラム ボディメイク
- 時間 毎月第1・第3 土曜日
16:05～17:05
- 回数 1回60分 月2回
- 料金 3,850円（税込）
（ワンタイム：3,300円 税込）
- 講師 奈良 明美
- 定員 10名様

コナミスポーツクラブ 高槻
大阪府高槻市城北町 2-1-18 阪急高槻市駅構内

お問い合わせは
こちら **072-662-6245**

詳しくは WEB で検索 ▶ コナミスポーツクラブ 高槻

営業時間
月・火・水・金
9:00～23:00
土
9:00～20:00
日・祝休日
9:00～19:00

休館日

水曜日

※お休みの日・滞泊日など、
ご利用いただけません。



阪急
高槻市駅構内

4番
出口すぐ