

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 details like 'シンプリーエアロ', 'ヨガ(体)', 'スイミングフォーム', and 'ファンク'. Includes a '当日整列方法' (当日整列方法) box with instructions and a '営業時間' (営業時間) table at the bottom right.

休館日の為 終日ご利用頂けません

～スタジオWEB予約スタート～スタジオ定員数 スタジオ/22名 (WEB8名・当日14名)
・当日枠について14名当日参加が可能です。
・WEB予約が定員に満たなかった場合14名+空き人数分、入場頂けます。
・当日整列方法について右赤枠内をご確認ください。
入場順は、①WEB予約の方 ②当日整列の方の順になります ※詳しくは別途掲示物をご確認ください。
レッスン開始15分前までにスタジオ前通路に番号順にお並びください。

当日整列方法
①前のレッスンが始まってから整理券を配布します。
②朝1本目のレッスンは入口検温カウンターにて整理券を配布します。
③金曜日15:00～16:00ファンク、土曜日14:15～15:00ボディコンバット45、日曜日12:15～13:00ボディジャム45 19:25-19:30へのレッスンはレッスン開始1時間前から整理券を配布します。

営業時間
曜日 営業時間
月・水・木・金 9:30～22:00
土 9:30～20:00
日・祝日 9:30～18:00

	9月16日(月)		9月23日(月)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	<div data-bbox="210 356 724 816" style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>【スタジオ整理券配布について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9月16日(月) ボディバランス45※ST</li> <li>・9月23日(月) メガダンス45</li> </ul> <p>レッスン開始1時間前に整理券を配布します。</p> </div>				10:00
			子供スクール 10:30-11:30 コース利用制限あり		子供スクール 10:30-11:30 コース利用制限あり
30			😊		30
12:00		有	メガダンス45 11:30-12:15 葛西 あづさ	有	12:00
30		プライベートレッスン 12:00-13:00 森/4,950円(税込)	😊	プライベートレッスン 12:00-13:00 森/4,950円(税込)	30
13:00			ボディパンプ45 12:45-13:30 野村 里砂	ス	13:00
30	ボディバランス45※ST 13:15-14:00 葛西 あづさ		😊	デジタルノート 成人水泳教室 13:30-14:30 杉野 日翔	30
14:00	😊		ヨガ(心) 13:50-14:35 野村 里砂		14:00
30	ボディパンプ30 14:20-14:50 西岡 海充				30
15:00			<p style="text-align: center; color: red;">スイミングプログラムについて</p> <p style="text-align: center;">プライベートは有料となります。 料金・申込受付は以下の通りでございます。</p> <p style="text-align: center;">料金：4,950円(税込) / 定員：各1名</p> <p>【9月16日(月)分 申込受付】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9月9日(月) 9:30～フロントにて受付開始</li> <li>10:00～電話にて受付開始</li> </ul> <p>【9月23日(月)分 申込受付】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9月16日(月) 9:30～フロントにて受付開始</li> <li>10:00～電話にて受付開始</li> </ul>		15:00
30	ファンク 15:15-16:00 内藤 信介				30
16:00					16:00
30	子供スクール 空手キッズ 16:40-17:40				30
17:00					17:00
30	真正会				30
18:00		子供スクール 15:45-18:45 コース利用制限あり		子供スクール 15:45-18:45 コース利用制限あり	18:00
30					30

# ～ 少人数スクール ～

## ストレッチーズ

ストレッチーズは、伸縮性のある肌ざわりのよい布。  
伸縮性のある特殊な布が、  
身体の中に眠っているパワーと可能性を引き出します！  
姿勢の改善や柔軟性アップの効果が期待できます！

### 【スケジュール】

水曜日 12:00～13:00(60分)

①第1・3水曜日:ストレッチーズ(腰編)

②第2・4水曜日:ストレッチーズ(膝編)

### 【月会費】

隔週クラス:3,300円(税込) ※①or②のクラスからお選びください。

週1クラス:5,500円(税込) ※①と②の2クラスを受けていただけます。

【定員】10名

【担当インストラクター】鹿子嶋 直美



## 太極拳

『第9回世界武術選手権大会(北京) 太極拳 金メダル』  
『全日本武術太極拳選手権大会 自選難度太極拳 9年連続優勝』  
の講師が基礎からゆっくり指導します！  
しっかり汗もかけて代謝改善にも役立ちます！

### 【スケジュール】

木曜日 15:20～16:20(60分)

### 【月会費】

週1クラス:5,500円(税込)

【定員】10名

【担当インストラクター】関屋 賢大



## K-POP

『K-POPアイドルの振り付けを楽しく踊れる』  
キャッチーな曲と振付で世代を超えて愛されるK-POP♪  
その振付を楽しく踊れるクラスです。  
ハードルが高いと思っている方も大丈夫！  
難しい振り付けは手だけ、足だけでもOK◎  
ゆっくり丁寧に教えてもらえるのは少人数だからこそ！

### 【スケジュール】

金曜日 20:30～21:30(60分)

### 【月会費】

週1クラス:5,500円(税込)

### 【定員】

10名

### 【担当インストラクター】

AYAKO



少人数スクールのご体験はこちらをタップ！

**コナミスポーツクラブ 上新庄**  
大阪府大阪市東淀川区上新庄 2-24-24 上新庄南阪急ビル 2F

お問い合わせはこちら **06-4809-4501**

詳しくはWEBで検索 ▶ コナミスポーツクラブ 上新庄 検索

営業時間	入会受付時間
月・水・木・金 9:30～22:00	月・水・木・金 10:30～20:00
土 9:30～20:00	土 10:30～18:00
日・祝休日 9:30～18:00	日・祝休日 10:30～16:00

### 休館日

火曜日 ※異動・清掃のため、ご利用になれません。



阪急京都線  
上新庄駅  
「南出口」より  
徒歩 **1** 分

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

## 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。

コナミスポーツクラブのパーソナルトレーニングをおトクにお試し!  
**パッケージプログラム体験キャンペーン**

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でお申し込みください!

2024  
7/18 (木)  
～  
9/30 (月)

パッケージ  
プログラム体験料  
[通常価格: 1,100円(税込)]

▶▶▶▶▶ **0** 円



詳しくは  
コチラ

### キャンペーン対象プログラム



※体験はお一人様1回に限ります。※施設により、選択できるプログラムが異なります。

## パッケージプログラム

PACKAGE PROGRAM

40年以上の実績を元にパーソナルトレーニングを「パッケージ化」  
信頼と安心がギュッと詰まって価格もお得。入会不要で月会費や登録料もない気軽なプラン。

目的部位に特化した効率的なメニュー



コース	トライアル 6週間	ベーシック 6週間	アドバンス 6週間
週1回	36,300円 (全4回) 9,075円/1回	45,980円 (全6回) 7,663円/1回	55,650円 (全8回) 6,956円/1回
週2回	55,650円 (全8回) 6,956円/1回	73,810円 (全12回) 6,150円/1回	93,170円 (全16回) 5,823円/1回
週3回	73,810円 (全12回) 6,150円/1回	101,640円 (全18回) 5,646円/1回	129,470円 (全24回) 5,394円/1回

※表記の金額は全て税込価格です。

## パッケージプログラム体験キャンペーン

2024  
7/18 (木)  
～  
9/30 (月)

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でお申し込みください!

パッケージ  
プログラム体験料  
[通常価格: 1,100円(税込)]

▶▶▶▶▶ **0** 円



詳しくは  
コチラ

### ■体験の流れ



体験申し込みはこちらをタップ!