

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and studio numbers (スタジオ1, スタジオ2). It lists various fitness classes like Pilates, Tai Chi, Zumba, and Yoga with their respective times and instructors.

Live配信クラスについて
オンラインライブレッスンをスクリーン放映し、スタジオ2でクラスを受講頂けます。
詳しくはスタッフまでおたずねください。
※代行やプログラム変更につきましては、オンラインライブのWEBページ上にてのご案内のみとなります。

【特別スタジオWEB予約枠】
下記クラスは特別スタジオWEB予約とし、定員数の予約が可能です。
当日、空き枠がございましたら、整理番号札をお取り頂き、参加可能です。
水曜日 20:40～21:40 ポディジャム 担当：YUSHI
金曜日 13:40～14:40 ポディコンバット 担当：SAEKI
日曜日 15:00～16:00 ポディコンバット 担当：長野明祐

【少人数スクールについて】
募集内容等につきましては、別途館内掲示、ホームページにて案内致します。
空きのあるスクールにつきましては、体験（お1人様1回限り）1,100円/1回受付しております。

休館日の為 終日ご利用頂けません

Summary table for Studio 1 and Studio 2 showing staff counts and reservation limits.
スタジオ1: 定員数 55名/ステップ台使用なし, WEB予約枠 27名/ステップ台なし
スタジオ2: 定員数 50名/ステップ台使用あり, WEB予約枠 24名/ステップ台あり

トップライドにつきましては定員20名、WEB予約枠9名
パレエ（火曜日）につきましては定員24名、WEB予約枠11名

Table with 2 columns: 記号 and 説明.
※TB: ポディコンバットから8曲分をチョイスした45分クラスです。45分で全身が行えるよう小筋群を組み合わせ合わせたトラックが含まれます。
※ST: ※STはストレンス(筋力)の略称です。ピラティス、コアトレーニングをベースにした筋力トレーニングをおこないます。
※FX: ※FXはフレキシビリティ(柔軟)の略称です。太極拳、ヨガをベースにしたウォーミングアップとストレッチをおこないます。

Table with 2 columns: 記号 and 説明.
【マーク表記に関して】
☹️ 特別スタジオWEB予約枠。定員数予約枠がございます。※当日、空き枠ありの場合、整理札の配布がございます。
☺️ 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お楽しみ頂けます。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。
🔄 別途参加料金が必要になります。(月毎で参加費を頂いているクラス)

【シューズの着用について】
プログラムの中には、シューズを脱いで行うクラスがございますが、クラス終了後、マシンジムに出られる際には、必ずシューズもしくはスリッパをお履きください。

【スタジオ当日参加について】
当日、フロント前に各クラスのお並び頂ける人数を掲示致します。
当日空き人数分、1つ前のクラス開始時に、スタジオ前の整列場所に整理番号を設置致します。(WEB予約者以降のナンバー)
※1本目のクラスについては営業開始時、18:00以降のクラスは17:30に整理番号設置
※スタジオ2のクラスにつきましては、クラス開始15分前から入場頂けます。
※通常クラスとの演出の違いがございますが、プログラム仕様の変更はございません。

【スタジオ予約参加について】
コナミスポーツクラブメンバーサービスログイン頂き、参加したいクラスのご予約をお願い致します。(330円/クラス)
※ご予約方法はHPをご確認頂くか、スタッフまでお尋ねください
※お手数お掛け致しますが「当日キャンセル」の場合は、施設までご連絡ください

コナミスポーツクラブ 大阪ステーションシティ  
9月16日(月・祝日) スタジオタイムスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	
11:00	ピランスヨーガ 10:30-11:15 奈良 明美	ス 少人数スクール 太極拳 10:30-11:30 関谷 賢大	11:00
12:00	オリジナル健康体操 (ピラティス) 11:45-12:45 八木 ふみ子		12:00
13:00		有 【グループパーソナル】 ヤムナヨガ 13:00-14:00 八木 ふみ子	13:00
14:00	【ClubStyle】 ボディアタック 13:15-14:15 銚之原 樹	ヤムナヨガ受付詳細は、 別途館内掲示をご確認ください。 ※9/4(水)ごろ掲示予定	14:00
15:00	ボディコンバット45 14:45-15:30 玉川 淨大		15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00	CLOSE 18:00		18:00

\*安全上、途中入退場はご遠慮ください。  
\*各クラス、定員になり次第入場を終了させていただきます。  
\*クラス内容・担当者は都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。



LesMILLS  
BODYCOMBAT



参加料金:各アイテム2,200円(税込)  
会場:コナミスポーツクラブ大阪ステーションシティ スタジオ1

【入金方法】  
9月16日(月)~9月21日(土)12:00までに  
コナミスポーツクラブ大阪ステーションシティフロントにて  
お支払いください。  
※入金後のキャンセル返金は致しかねます。

【入場方法】  
・お申込み順に、15分前よりご案内致します。  
・イベント参加の際、チェックインが必要です。※カテゴリーに準じた利用料、  
(大阪ステーションシティ店はカテゴリーⅣ)  
会員外の方は都度会員登録後、施設利用料(2,970円/税込み)が  
必要です。

コナミスポーツクラブ

2024年9月23日(月・祝)

【予約方法】

① **スタジオ参加予約**でのご予約

※9月16日(月・祝)7:00予約開始。("アイテム名/有料"で検索)

② 予約は9月17日(火)の14:00ごろまで

※9月17日(火)14:00ごろに中止メールを送らせて頂きます。

そのメールが届いた方が予約及びキャンセル待ち確定となります。

③ 各定員数までの予約番号の方がご参加頂けます。

(9月17日14:00ごろまでの申し込み状況により番号の変動あり)

定員数以降の番号の方はキャンセル待ち。連絡をお待ちください。

※連絡が無ければご参加頂けません。



LesMILLS  
BODYPUMP





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。

## オーダーメイドプログラム

ORDER MADE PROGRAM

✓ コナミスポーツクラブのパーソナルトレーニングで、効果を実感。

ハイクオリティなトレーナーが、あなたの目標達成に向けて機能解剖学や栄養学等の知見から課題を発見し、科学的根拠に基づき細かく設計したあなたにぴったりのメニューでサポートします。

30分 3,300円~/回 45分 4,950円~/回 60分 6,600円~/回 90分 9,900円~/回



ひとりひとりのカラダにあった、  
トレーニングをサポートします。

例えばこんな目的で、気軽にパーソナルトレーニングデビュー。

2か月に1回の  
メニュー更新  
の時だけ。

栄養相談の  
1回だけ。

運動に慣れる  
最初の3回だけ。

週1回  
リラクスのための  
ストレッチだけ。

## 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



バイオメトリクス

Beauty Hip

ピラティスビューティー

V-BODY

BEST CORE

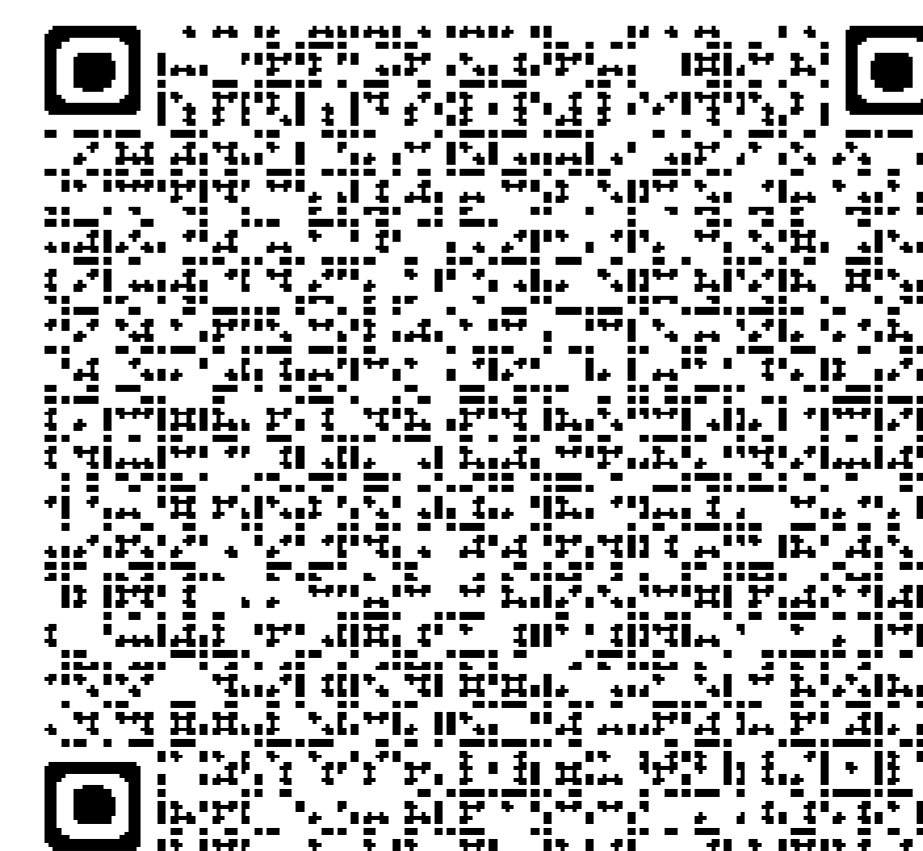
パートナーストレッチ

コース	トライアル 4週間	ベーシック 6週間	アドバンス 8週間
週1回	36,300円 (全4回)	45,980円 (全6回)	55,660円 (全8回)
週2回	55,660円 (全8回)	73,810円 (全12回)	93,170円 (全16回)
週3回	73,810円 (全12回)	101,640円 (全18回)	129,470円 (全24回)

上記のコースは月会費会員なら10%OFFで受講いただけます!

パートナーストレッチ 料金 3,630円 回数 1回 時間 30分(柔軟性チェック含む)

※表記の金額は全て税込価格です。



← 詳細、体験お申込みはこちらから