コナミスポーツクラブ北浜　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール

2025年8月

月曜日

スタジオ1
- メガダンス45　11:15-12:00　芝岡 未穂
- ヨガ(体)　12:30-13:15　小林 由紀恵
- NEW レズミルズシェイプス45【クラス30分+テック15分】　13:45-14:30　掃部　一馬
- ボディコンバット45　15:00-15:45　柏本 武志
- ボディパンプ45　18:45-19:30　掃部　一馬
- ボディコンバット45　19:50-20:35　掃部　一馬
- コアクロス　21:00-21:30　西原　佑貴

スタジオ2
- アーカイブ配信クラス　オリエンテーション　10:15-10:35
- ス 有料スクール　ヤムナボディローリング　11:00-12:00　木村 嘉子
- 腸活 腸活体操　14:45-15:15　堀部　法子
- ス 有料スクール　ストリートダンス　18:30-19:30　岸本 美幸

プール
- クロール(初級)　13:45-14:15　與儀 恵子
- アクアビクス(シェイプ)　14:30-15:15　與儀 恵子
- スイミング(初級)　19:00-19:30　立木 雄一朗

火曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:15-12:00　嘉久 詩乃
- ボディコンバット45　12:30-13:15　山岡 将太郎
- ボディバランス45※ST　13:45-14:30　二宮　佐代子
- ボディパンプ45　15:00-15:45　田中 代悟
- ヨガ(体)　18:45-19:30　江頭　聖子
- ボディアタック45　20:00-20:45　山岡 将太郎
- ボディジャム45　21:05～21:50　山岡 将太郎

スタジオ2
- ス 有料スクール　ピラティス　12:15-13:15　嘉久 詩乃
- ス 有料スクール　ヤムナボディローリング【隔週クラス】　13:30-14:30　田中 代悟
- ス 子供スクール　走れるカラダづくり教室　17:10-18:10
- ス 有料スクール　ボディパンプ　19:40-20:45　奥谷 喜之

プール
- アクアビクス(エンジョイ)　11:00-11:30　與儀　恵子
- 平泳ぎ(初級)　11:45-12:15　與儀　恵子
- ス 有料スクール　成人水泳教室（中級）　13:00-14:00　與儀　恵子
- バタフライ(初級)　14:15-14:45　與儀　恵子
- クロールトレーニング（約1,000m）　14:55-15:40　與儀　恵子

水曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:15-12:00　小林 由紀恵
- オリジナルボディコンシャス(コア)　12:30-13:15　北野 史
- シェイプエアロ　13:45-14:30　静 康一
- ヨガ(心)　15:00-15:45　静 康一
- ZUMBA　18:45-19:30　macco
- NEW レズミルズシェイプス35　19:50-20:25　西原　佑貴
- ボディアタック45　20:45-21:30　熊谷　諭

スタジオ2
- アーカイブ配信クラス　オリエンテーション　10:15-10:35
- ス 有料スクール　ZUMBA　12:30-13:15　静 康一
- ス 有料スクール　ストリートダンス（JAZZ・HIPHOP）　14:45-15:45　武末　穂香
- ス 子供スクール　チアダンス【幼児】　17:00-17:50
- ス 子供スクール　チアダンス【児童】　18:00-19:00
- ス 有料スクール　ZUMBA TONING　19:45-20:30　macco

プール
- クロール(初級)　11:00-11:30　平瀬 麻衣子
- バタフライ(初級)　11:40-12:10　平瀬 麻衣子

木曜日

スタジオ1
- ZUMBA　11:15-12:00　macco
- NEW レズミルズダンス　12:30-13:15　SAKI
- シンプリーエアロ　13:45-14:25　北野 史
- オリジナルボディコンシャス　14:45-15:30　北野 史
- NEW レズミルズピラティス　18:45-19:30　二宮 佐代子
- ボディアタック45　19:50-20:35　武田 直之
- ボディパンプ30　20:50-21:20　武田 直之

スタジオ2
- ス 有料スクール　大人から始めるバレエストレッチ　12:30-13:30　SAYA
- ス 有料スクール　ジャズダンス　14:00-15:00　岸本 美幸
- Live配信クラス　首肩コリ解消ヨガ30　19:00-19:30　斎藤　香帆

プール
- 温活 水中温活ウォーキング　11:30-11:45
- 背泳ぎ(初級)　11:50-12:20　平瀬 麻衣子
- 平泳ぎ(初級)　12:30-13:00　平瀬　麻衣子
- アクアビクス(エンジョイ)　14:30-15:00　RYO
- ス 子供スクール　スイミング　15:30-18:15

金曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:15-12:00　村上 久恵
- オリジナルボディコンシャス(ストレッチ＆ピラティス)　12:30-13:15　大倉 かな
- ボディコンバット45　13:45-14:30　大倉 かな
- シンプリーエアロ　15:00-15:40　脇坂 祐未
- ボディバランス45※ST　18:45-19:30　木村 瑠美花
- NEW レズミルズダンス　19:50-20:35　SHIZUKA
- ボディコンバット45　20:55-21:40　SHIZUKA

スタジオ2
- アーカイブ配信クラス　オリエンテーション　10:15-10:35
- ス 有料スクール　エアロビクス　13:30-14:30　脇坂 祐未
- ス 子供スクール　ダンシングスターズ【チャレンジ】　17:30-18:30
- ス NEW 有料スクール　レズミルズピラティス【隔週クラス】　19:15-20:15　田中 代悟

プール
- 腸活 水中腸活ウォーキング　11:00-11:15
- ウォーク＆ジョグ　11:20-11:50　平瀬 麻衣子
- ス 有料スクール　成人水泳教室（フィンスイム）　12:00-13:00　平瀬 麻衣子
- スイミング(上級)　13:30-14:15　平瀬 麻衣子
- ス 子供スクール　スイミング　15:30-19:15

土曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:00-11:45　村上 久恵
- オリジナルボディコンシャス　12:15-13:00　松本 寛子
- ボディコンバット　13:30-14:30　大倉 かな
- ボディパンプ45　15:00-15:45　平瀬 麻衣子
- レズミルズプログラム ※週替わり　16:15-17:15　別途、案内をご確認ください。

スタジオ2
- ス 子供スクール　ダンシングスターズ【ハッピー】　11:00-12:00
- ス 有料スクール　エアロビクス　12:30-13:15　宮本 浩子
- ス 有料スクール　エアロビクス　13:35-14:20　宮本 浩子
- ス 有料スクール　エアロビクス　14:40-15:25　宮本 浩子
- ス 有料スクール　LESMILLS GRIT　16:15-17:00　柏本 武志

プール
- ス 子供スクール　スイミング　10:00-12:30
- アクアビクス(エンジョイ)　12:35-13:20　RYO
- クロール(初級)　13:45-14:15　平瀬 麻衣子

【4週制】7,040円/月
【隔週制】1,3週目クラス 3,520円/月　2,4週目クラス 3,520円/月

日曜日
休館日の為　終日ご利用頂けません

定員			
スタジオ1	55名	スタジオ2	20名
内WEB予約枠数（有料）			
スタジオ1	30名	スタジオ2	なし

【 マーク表記に関して 】
- 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方も安心してお楽しみ頂けます。
- ス スクール会員対象クラスです。
- NEW 今回より新たにスタートしたプログラムです。
- 変更 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

・プールプログラムは参加人数が10名以上の場合、また子供スクール時は2コース使用いたします。

●プログラム待機場所では、荷物での場所取りはご遠慮くださいませ。
● プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
●都合によりクラス内容変更、担当者変更、休講となる場合がございます。

コナミスポーツクラブ　北浜

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・火・水・木・金	10:00～23:00
土	10:00～20:00
休館日：日曜日・祝日・お盆・年末年始等	

マシンジム、プールエリアのご利用は営業終了の30分前(月～金曜日　22:30、土曜日　19:30)までとなります。

スタジオ① 55名 (内、有料WEB予約枠 30名)

スタジオ② 20名 ※WEB予約枠 なし

★ 都合によりクラス内容変更、担当者変更、休講となる場合がございます★

● 当日予約の方は、スタジオ前にある台帳へロッカーキーNoを記入くださいませ。　● 予約台帳は、参加されるレッスンの直前レッスン開始時に各スタジオ前に設置いたします。　※朝一番は10:00、夜一番はレッスン開始60分前に設置

● スタジオ当日予約は、トレーニングウェアに着替えてから台帳へ記入お願いいたします。　● レッスン開始15分前より入場開始いたします。入場時間にいらっしゃらない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。

コナミスポーツクラブ北浜　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール

2025年9月

月曜日

スタジオ1
- メガダンス45　11:15-12:00　芝岡 未穂
- ヨガ(体)　12:30-13:15　小林 由紀恵
- NEW　レズミルズシェイプス45【クラス30分+テック15分】　13:45-14:30　掃部　一馬
- ボディコンバット45　15:00-15:45　柏本 武志
- ボディパンプ45　18:45-19:30　掃部　一馬
- 変更　ボディコンバット45　19:55-20:40　掃部　一馬
- コアクロス　21:00-21:30　西原　佑貴

スタジオ2
- アーカイブ配信クラス　オリエンテーション　10:15-10:35
- ス　有料スクール　ヤムナボディローリング　11:00-12:00　木村 嘉子
- 腸活　腸活体操　14:45-15:15　堀部　法子
- ス　有料スクール　ストリートダンス　18:30-19:30　岸本 美幸

プール
- クロール(初級)　13:45-14:15　與儀 恵子
- アクアビクス(シェイプ)　14:30-15:15　與儀 恵子
- スイミング(初級)　19:00-19:30　立木 雄一朗

火曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:15-12:00　嘉久 詩乃
- ボディコンバット45　12:30-13:15　山岡 将太郎
- ボディバランス45※ST　13:45-14:30　二宮　佐代子
- ボディパンプ45　15:00-15:45　田中 代悟
- ヨガ(体)　18:45-19:30　江頭　聖子
- ボディアタック45　20:00-20:45　山岡 将太郎
- ボディジャム45　21:05～21:50　山岡 将太郎

スタジオ2
- ス　有料スクール　ピラティス　12:15-13:15　嘉久 詩乃
- ス　有料スクール　ヤムナボディローリング【隔週クラス】　13:30-14:30　田中 代悟
- ス　子供スクール　走れるカラダづくり教室　17:10-18:10
- ス　有料スクール　ボディパンプ　19:40-20:45　奥谷 喜之

プール
- アクアビクス(エンジョイ)　11:00-11:30　與儀　恵子
- 平泳ぎ(初級)　11:45-12:15　與儀　恵子
- ス　有料スクール　成人水泳教室（中級）　13:00-14:00　與儀　恵子
- バタフライ(初級)　14:15-14:45　與儀　恵子
- クロールトレーニング（約1,000m）　14:55-15:40　與儀　恵子

水曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:15-12:00　小林 由紀恵
- オリジナルボディコンシャス(コア)　12:30-13:15　北野 史
- シェイプエアロ　13:45-14:30　静 康一
- ヨガ(心)　15:00-15:45　静 康一
- ZUMBA　18:45-19:30　macco
- NEW　レズミルズシェイプス35　19:50-20:25　西原　佑貴
- ボディアタック45　20:45-21:30　熊谷　諭

スタジオ2
- アーカイブ配信クラス　オリエンテーション　10:15-10:35
- ス　有料スクール　ZUMBA　12:30-13:15　静 康一
- ス　有料スクール　ストリートダンス（JAZZ・HIPHOP）　14:45-15:45　武末　穂香
- ス　子供スクール　チアダンス【幼児】　17:00-17:50
- ス　子供スクール　チアダンス【児童】　18:00-19:00
- ス　有料スクール　ZUMBA TONING　19:45-20:30　macco

プール
- クロール(初級)　11:00-11:30　平瀬 麻衣子
- バタフライ(初級)　11:40-12:10　平瀬 麻衣子

木曜日

スタジオ1
- ZUMBA　11:15-12:00　macco
- NEW　レズミルズダンス　12:30-13:15　SAKI
- シンプリーエアロ　13:45-14:25　北野 史
- オリジナルボディコンシャス　14:45-15:30　北野 史
- NEW　レズミルズピラティス　18:45-19:30　二宮 佐代子
- ボディアタック45　19:50-20:35　武田 直之
- ボディパンプ30　20:50-21:20　武田 直之

スタジオ2
- ス　有料スクール　大人から始めるバレエストレッチ　12:30-13:30　SAYA
- ス　有料スクール　ジャズダンス　14:00-15:00　岸本 美幸
- Live配信クラス　首肩コリ解消ヨガ30　19:00-19:30　斎藤　香帆

プール
- ス　NEW　子供スクール　ベビースイミング　10:30-11:30
- 背泳ぎ(初級)　11:50-12:20　平瀬 麻衣子
- 平泳ぎ(初級)　12:30-13:00　平瀬　麻衣子
- アクアビクス(エンジョイ)　14:30-15:00　RYO
- ス　子供スクール　スイミング　15:30-18:15

金曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:15-12:00　村上 久恵
- オリジナルボディコンシャス(ストレッチ＆ピラティス)　12:30-13:15　大倉 かな
- ボディコンバット45　13:45-14:30　大倉 かな
- シンプリーエアロ　15:00-15:40　脇坂 祐未
- ボディバランス45※ST　18:45-19:30　木村 瑠美花
- NEW　レズミルズダンス　19:50-20:35　SHIZUKA
- ボディコンバット45　20:55-21:40　SHIZUKA

スタジオ2
- アーカイブ配信クラス　オリエンテーション　10:15-10:35
- 腸活
- ス　有料スクール　エアロビクス　13:30-14:30　脇坂 祐未
- ス　NEW　有料スクール　レズミルズピラティス【隔週クラス】　19:15-20:15　田中 代悟

プール
- 変更　温活　水中温活ウォーキング　10:40-10:55
- 水中腸活ウォーキング　11:00-11:15
- ウォーク＆ジョグ　11:20-11:50　平瀬 麻衣子
- ス　有料スクール　成人水泳教室（フィンスイム）　12:00-13:00　平瀬 麻衣子
- スイミング(上級)　13:30-14:15　平瀬 麻衣子
- ス　子供スクール　スイミング　15:30-19:15

土曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　11:00-11:45　村上 久恵
- オリジナルボディコンシャス　12:15-13:00　松本 寛子
- ボディコンバット　13:30-14:30　大倉 かな
- ボディパンプ45　15:00-15:45　平瀬 麻衣子
- レズミルズプログラム※週替わり　16:15-17:15　別途、案内をご確認ください。

スタジオ2
- ス　子供スクール　ダンシングスターズ【ハッピー】　11:00-12:00
- ス　有料スクール　エアロビクス　12:30-13:15　宮本 浩子
- ス　有料スクール　エアロビクス　13:35-14:20　宮本 浩子
- ス　有料スクール　エアロビクス　14:40-15:25　宮本 浩子
- ス　有料スクール　LESMILLS GRIT　16:15-17:00　柏本 武志

プール
- ス　子供スクール　スイミング　10:00-12:30
- アクアビクス(エンジョイ)　12:35-13:20　RYO
- クロール(初級)　13:45-14:15　平瀬 麻衣子

【4週制】7,040円/月
【隔週制】1,3週目クラス 3,520円/月　2,4週目クラス 3,520円/月

定員

スタジオ1	55名	スタジオ2	20名

内WEB予約枠数（有料）

スタジオ1	30名	スタジオ2	なし

【 マーク表記に関して 】
- 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方も安心してお楽しみ頂けます。
- ス　スクール会員対象クラスです。
- NEW　今回より新たにスタートしたプログラムです。
- 変更　前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム（クラス）です。

・プールプログラムは参加人数が10名以上の場合、また子供スクール時は2コース使用いたします。

●プログラム待機場所では、荷物での場所取りはご遠慮くださいませ。
● プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
●都合によりクラス内容変更、担当者変更、休講となる場合合がございます。

コナミスポーツクラブ　北浜

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・火・水・木・金	10:00～23:00
土	10:00～20:00
休館日：日曜日・祝日・お盆・年末年始等	

日曜日　休館日の為　終日ご利用頂けません

マシンジム、プールエリアのご利用は営業終了の30分前(月～金曜日　22:30、土曜日　19:30)までとなります。

スタジオ① 55名（内、有料WEB予約枠 30名）

スタジオ② 20名 ※WEB予約枠 なし

★ 都合によりクラス内容変更、担当者変更、休講となる場合がございます★

● 当日予約の方は、スタジオ前にある台帳へロッカーキーNoを記入くださいませ。　● 予約台帳は、参加されるレッスンの直前レッスン開始時に各スタジオ前に設置いたします。　※朝一番は10:00、夜一番はレッスン開始60分前に設置

● スタジオ当日予約は、トレーニングウェアに着替えてから台帳へ記入お願いいたします。　● レッスン開始15分前より入場開始いたします。入場時間にいらっしゃらない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。

Studio Lesson
少人数制

少ない人数で行う月4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ずかしい。
そんなあなたへ。「有料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。
通常のクラスよりも少ない人数で、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

少人数制なので、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。

快適な運動空間で安心・安全なレッスン

少人数のレッスンだから隣の人との距離も十分に取れ、ご自身の運動スペースも安心して確保ができます。

有料制スタジオレッスンプログラム

■時間　45分、60分クラス

■回数/月　4回　※一部、隔週クラス有り

■料金/月　プログラム一覧表をご確認ください。

■定員　各10名　※ボディパンプ、LESMILLS GRITは15名

スクールやプログラムのご体験はこちらをタップ！
体験料：1,100円（税込　体験受付中！

コナミスポーツクラブ 北浜
大阪府大阪市中央区高麗橋1-7-3 The Kitahama Plaza 4~6階(入口4階)
お問い合わせはこちら 06-6202-3573
詳しくはWEBで検索 ▶ コナミスポーツクラブ 北浜 検索

営業時間	入会受付時間
月・火・水・木・金 10:00~23:00 土 10:00~20:00	月・火・水・木・金 11:00~21:00 土 11:00~18:00

休館日
日曜日・祝休日

大阪メトロ堺筋線「北浜駅」4番出口直結
駐輪場完備 110台
The Kitahama Plaza 2階

有料制スタジオレッスンプログラム一覧

「有料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。
通常のクラスよりも少ない人数でのクラスで、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レッスンです。

クラス	曜日	時間	担当	料金(税込)	内容
ヤムナ ボディローリング	月	11:00-12:00【60分】	木村　嘉子	【月曜日】7,040円【火曜日】3,520円	『ヤムナ』とは、専用ボールを使って骨と筋肉にアプローチをかける独自のエクササイズです。専用のボール（ヤムナボール）に自分の身体を乗せて、全身の「骨」「筋肉」をケアします。
	火【隔週】	13:30-14:30【60分】	田中　代悟		
ピラティス	火	12:15-13:15【60分】	嘉久　詩乃	7,040円	体幹や深層部のインナーマッスルをコントロールしてバランスのとれた体を目的としたエクササイズです。年齢問わず、運動経験のない方でも大歓迎です。
NEW レズミルズピラティス	金【隔週】	19:15-20:15【60分】	田中 代悟	3,520円	ピラティスをベースにした呼吸法とシンプルな動きで、腹部・臀部・廃部・股関節回りを鍛え、姿勢を整え、しなやかな身体を目指します。
大人からはじめるゆっくりバレエ入門	木	12:30-13:30【60分】	SAYA	7,040円	バレエが初めての方や膝の痛み、運動の自信がない方も安心してバレエを楽しんでいただけます。音楽を楽しみ、美しい姿勢・柔軟性を身につけます。
ストリートダンス	月	18:30-19:30【60分】	岸本　美幸	7,040円	リズム取りやアイソレーションなど、基礎の動きから学べるストリートダンスのクラスです。短い振付を何度も練習するので初心者の方も大歓迎です。
ZUMBA	水	12:30-13:15【45分】	静　康一	5,830円	リズムに合わせて楽しく体を動かすことが目的です。楽しみながら引き締まった体を手に入れ、運動不足もストレスも解消しましょう。
ストリートダンス【JAZZ HIPHOP】	水	14:45-15:45【60分】	武末　穂香	5,830円	ストリートダンスが初めての方でも安心して楽しめる初級クラスです。基礎となるアイソレーションから振付まで行います。一緒に楽しみましょう。
ZUMBA TONING	水	19:45-20:30【45分】	macco	5,830円	ダンスと軽重量トレーニングを融合させることで楽しみながらトレーニング効果を得られ、しっかりとした身体づくりを行うことができます。
ジャズダンス	木	14:00-15:00【60分】	岸本　美幸	7,040円	ストレッチからストリートダンスの基本的な動きをマスターし、振付にチャレンジします。音楽に合わせて身体を動かし楽しみましょう。
エアロビクス	金	13:30-14:30【60分】	脇坂　祐未	7,040円	エアロビクスのスキルアップを目指すクラスです。トレーニングやストレッチもプラスして実施し、ご自身の体に向き合いながら楽しめるクラスです。
エアロビクス【シェイプエアロ】	土	12:30-13:15【45分】	宮本　浩子	5,830円	一番幅の広いレベルの中級レベルのエアロビクスです。リズムに合わせて楽しく元気に代謝、持久力UP、ストレス発散をしましょう。
エアロビクス【テクニカルエアロ】	土	13:35-14:20【45分】	宮本　浩子	5,830円	細かい動きやターン、そして速度Max、強度Maxの上級レベルのエアロビクスです。斬新なマニアックな振付で、楽しく体力UPしましょう。
エアロビクス【オリジナル中級】	土	14:40-15:25【45分】	宮本　浩子	5,830円	エアロビクスに慣れてきた方向けの中級レベルの振付で楽しく大きく動きましょう。ターンは少なめのクラスです。
ボディパンプ	火	19:40-20:40	奥谷 喜之	7,040円	バーベルやプレートを扱い、低負荷高回数のトレーニングを行う有酸素クラスです。ダイエットや筋力アップに最適！初めての方も大歓迎です！
LESMILLS GRIT	土	16:15-17:00	柏本　武志	【4週制】7,040円【隔週制】3,520円	筋力強化と引き締まった身体づくりに効果的な高強度インターバルトレーニング(HIIT)ワークアウトです！

新プログラム導入！

LesMills Shapes

レズミルズ　シェイプス

ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラム。理学療法士とマットピラティス
インストラクターのコラボレーションによって開発されたこのトレーニングは、
衝撃の少ない動きで関節に負担をかけずに筋肉を強化できる。動きを音に完全に合わせる必要ははく、
個々のレベルに合わせてスピードを緩めたり、休憩を入れたり、自由に選択ができる。
動きの中でホットスポットを見つけ、そこに長くとどまることでヒップアップ効果も抜群。

コア

効果		
お腹とお尻の引き締め	カロリー消費 脂肪燃焼	体幹強化

LesMills

新プログラム導入！

LesMills PILATES

レズミルズ　ピラティス

夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。
現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛え、正確なテクニックと
コントロールが身につきます。伝統的なピラティスとLes Millsエクスペリエンスの融合により、
参加者は、強く、穏やかで、ハッピーな気持ちでクラスを終えることができます。

マインド&ボディ

効果		
姿勢のアライメントと安定性の向上	動きのコントロール力アップ	ウェルビーイングの向上

LesMills

KONAMI SPORTS CLUB

PERSONAL TRAINING

Pilates Beauty ピラティスビューティー
お試しキャンペーン

2025年 8月31日(日) まで

今だけ気軽なお試し価格で！

マンツーマンで
変化を実感する2回体験
まずは気軽に始めましょう！

パッケージプログラム
ピラティスビューティー
2回（各60分） **8,800円**（税込）

ピラティスビューティーの特長

効果を実感したい方に

本格的なピラティスのマンツーマントレーニング。体幹部を効果的にトレーニングし、背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高めます。

専用器具
ピラティスビューティーメーカー

安全で効果的にエクササイズが行えるピラティス専用のツール。身体の動きをサポートして、運動効果を高めます。

こんな方にオススメ！

- ピラティスが初めての方
- お腹周りを引き締めたい方
- 姿勢を改善したい方
- 柔軟性を高めたい方

詳細お問い合わせ・ご予約はフロントにて受付中！