

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6月			
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00																			
30		オリエンテーション 10:15-10:35					オリエンテーション 10:15-10:35						オリエンテーション 10:15-10:35						
11:00																			
30	メガダンス45 11:15-12:00 芝岡 未穂	ヤムナボディローリング 11:00-12:00 木村 嘉子		ヨガ(心) 11:15-12:00 嘉久 詩乃		アクアピクス(エンジョイ) 11:00-11:30 與儀 恵子	ヨガ(心) 11:15-12:00 小林 由紀恵		クロール(初級) 11:00-11:30 平瀬 麻衣子	ZUMBA 11:15-12:00 macco			水中温活ウォーキング 11:30-11:45 平瀬 麻衣子	ヨガ(心) 11:15-12:00 村上 久恵	水中腸活ウォーキング 11:00-11:15	ヨガ(心) 11:00-11:45 村上 久恵	子供スクール ダンシングスターズ 【ハッピー】 11:00-12:00	子供スクール スイミング 10:00-12:30	
12:00																			
30	ヨガ(体) 12:30-13:15 小林 由紀恵			ボディコンバット45 12:30-13:15 山岡 将太郎	ピラティス 12:15-13:15 嘉久 詩乃		オリジナル ボディコンシャス(コア) 12:30-13:15 北野 史		有料スクール ZUMBA 12:30-13:15 静 康一	メガダンス45 12:30-13:15 岸本 美幸			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	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		有料スクール エアロピクス 12:30-13:15 宮本 浩子	アクアピクス (エンジョイ) 12:35-13:20 RYO		
13:00																			
30					有料スクール 成人水泳教室 (中級) 13:00-14:00 與儀 恵子											有料スクール エアロピクス 13:30-14:30 脇坂 祐未		クロール(初級) 13:45-14:15 平瀬 麻衣子	
14:00	ボディジャム45 13:45-14:30 岸本 美幸		腸活	ボディバランス45※ST 13:45-14:30 二宮 佐代子	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		シェイプエアロ 13:45-14:30 静 康一			シンブリーエアロ 13:45-14:25 北野 史		有料スクール ジャズダンス 14:00-15:00 岸本 美幸		ボディコンバット45 13:45-14:30 大倉 かな	スイミング(上級) 13:30-14:15 平瀬 麻衣子	ボディコンバット 13:30-14:30 大倉 かな	有料スクール エアロピクス 13:35-14:20 宮本 浩子		
15:00	ボディコンバット45 15:00-15:45 柏本 武志	腸活体操 14:45-15:15 堀部 法子							有料スクール ストリートダンス (JAZZ・HIPHOP) 14:45-15:45 武末 穂香	オリジナル ボディコンシャス 14:45-15:30 北野 史				シンブリーエアロ 15:00-15:40 脇坂 祐未		ボディパンプ45 15:00-15:45 平瀬 麻衣子	有料スクール エアロピクス 14:40-15:25 宮本 浩子	【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	
30																			
16:00																			
30																			
17:00									子供スクール チアダンス 【幼児】 17:00-17:50										
30					子供スクール 走れるカラダづくり教室 17:10-18:10														
18:00																			
30		有料スクール ストリートダンス							子供スクール チアダンス 【児童】 18:00-19:00	ボディジャム45 18:45-19:30 岸本 美幸			ヨガ(心) 18:45-19:30 柴田 紗帆						
19:00	ボディコンバット45 18:45-19:30 奥谷 喜之	ストリートダンス 18:30-19:30 岸本 美幸	スイミング(初級) 19:00-19:30 立木 雄一郎	ヨガ(体) 18:45-19:30 江頭 聖子															
30									有料スクール ZUMBA TONING 19:45-20:30 macco	ボディアタック45 19:50-20:35 武田 直之			ボディコンバット45 19:50-20:35 柴田 紗帆						
20:00																			
30	メガダンス45 20:00-20:45 岸本 美幸			ボディアタック45 20:00-20:45 山岡 将太郎	ボディパンプ 19:40-20:45 奥谷 喜之		ボディパンプ45 19:50-20:35 掃部 一馬												
21:00																			
30	コアクロス 21:15-21:45 西原 佑貴			ボディジャム45 21:05-21:50 山岡 将太郎			ボディアタック30 21:00-21:30 熊谷 諭			ボディパンプ30 21:00-21:30 武田 直之				ボディパンプ45 21:00-21:45 柴田 紗帆					
22:00																			
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。																			

休館日の為 終日ご利用頂けません

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	

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。

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楽しめます。		
	スクール会員対象クラスです。		
	今回より新たにスタートしたプログラムです。		
	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			

2025年7月～

スタジオ① 55名 (内、有料WEB予約枠 30名)

★ 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② 20名 ※WEB予約枠 なし

● 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願いたします。 ● 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。



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

夏のスクール入会キャンペーン！！体験はこちらをタップ！

IV 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](#)

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

休館日

日曜日・祝休日

※施設利用料・会費等別途あり。
ご利用はご自身の責任で行ってください。



大阪メトロ堺筋線「北浜駅」4番出口直結

駐車場 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	『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	【火曜日】 3,520円	
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て楽しみましょう。
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なく、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

夏にぴったりの過ごし方、色々あります。

サマー コナスポット

夏のキャンペーン

2025 6.13_金 > 8.4_月

6月7月8月の月会費

月額 **2,980円** (税込)

全国どこでも...
使い放題!

在籍条件
しぼりなし!

入会時の登録料

0円

通常 5,500円 (税込)

入会後の利用特典

利用1・3・5回目で
招待チケットなど
プレゼント

TICKET

あります。ゆるぎも通い。

キャンペーンの情報はこちら

