

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:00). Includes program names, instructors, and facility usage notes.

休館日の為 終日ご利用頂けません

7月: 平泳ぎ
8月: バタフライ
9月: クロール

スタジオ定員
スタジオ1⇒45名 ※BP・BS⇒40名 スタジオ2⇒15名

予約制について
【WEB予約枠】
スタジオ1⇒22名 BP・BS⇒19名
スタジオ2⇒予約枠無し
※WEB予約済みの方はレッスン開始15分前までにスタジオ入り口にお越しください。
【WEB予約以外の参加について】
当日、館内掲示板にて各クラスの台帳に記入頂ける人数を掲示致します。
※入場順につきましては①WEB予約の方②当日整理の方の順です。

当施設をご利用の会員様へお願い
コナミスポーツクラブをご利用頂き、誠に有難う御座います。
皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。

- プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
●プログラム待機場所では、荷物での場所取りはご遠慮頂いております。
●スタジオ・プールのレッスン途中の入退場はご遠慮ください。
●プールコース帯に関しては、別紙をご確認ください。
●プール・スタジオ有料プログラムに関しては館内掲示、HPをご覧頂くか直接スタッフに問い合わせください。

Live配信クラスは担当者が急遽代行となる場合がございます。ご了承ください

スタジオマークのご案内

- NEW 【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。
【安心マーク】 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楽しんで頂けます。
【予約マーク】 事前にご予約が必要となります。
【スクールマーク】 別途参加料金が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
【有】 【有料プログラムマーク】 別途参加料金、もしくはスクール登録が必要なクラスです。
【変更】 【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったクラスです。

営業時間のご案内

Table with 2 columns: Day (月・水・木・金, 土, 日・祝) and Time (10:00~22:30, 10:00~20:00, 10:00~18:00)

※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週火曜日は休館日となります

LES MILLS special event

# BODYCOMBAT

9月15日(月・祝)

10:45~11:45



担当：原田龍 & 大倉かな

インストラクター インストラクター

定員：45名 価格：1,650円(税込)

【申し込み方法】

①スタジオWEB予約参加にてご予約

※イベント当日1週間前(9月8日(月) 7:00~)“ボディコンバット/有料”にてご予約をお願い致します。

②スタジオWEB予約参加でのご予約は【9月8日(月)13:59まで】とさせていただきます。

※9月8日(月)14:00頃にクラス中止メールを送らせていただきます。

クラス中止メールが届いた方が予約確定及び、キャンセル待ち確定でございます。

※WEB受付でご予約が満員にならなかった場合のみ9月8日(月)14:00以降にて店頭・電話受付させていただきます。

③1番~45番の方がご参加いただけます。

【キャンセル待ち】...46番~50番までの方 ※申し込み状況により変動の可能性あり

※キャンセル待ちの方にはキャンセルが出た際に、順にお電話にてご連絡させていただきます。

④9月12日(金)までにフロントにてご入金ください。(当店はキャッシュレスでございます)

●入金期日内にご入金いただけない場合はキャンセル扱いになる可能性があります。

※イベント当日は別途、カテゴリーに準じた利用料、会員外の方は都度会員登録後、利用料が必要です。

☎コナミスポーツクラブ心斎橋 06-6120-2122

# コナミスポーツクラブ心斎橋インフォメーション！

【少人数制のスタジオスクール】  
体験から始めてください！

【新規導入！ピラティススクール】  
専用のマシンを使います！

【目的別に特化したマンツーマンプログラム】  
身体のお悩み、ご相談ください！

## 【スタジオ 有料スクールのご案内】

月	 SAYA	ハレエとは クラシックバレエの基礎的な動きを丁寧に学び、全身を動かしていきます。美しい姿勢や動きを保つための筋力、筋力、足先まで意識して立ち振る舞うこと、しなやかな動きが自然と身につきます。初めての方も経験がある方も、楽しみながら進めていきますのでぜひご参加ください。	金	 宮村 考一	ピラティスとは 「身体に気づき」 ピラティスは、身体をコントロールする力を高め、より良い姿勢や動作を自分で作れるためのプログラム。どなたでも安全に取り組みることができますので、ぜひご参加ください！
月	 NATSUMI	ピラティスとは 身体をコントロールする力を高め、より良い姿勢や動作を自分で作れるためのプログラム。どなたでも安全に取り組みすることができますので、ぜひご参加ください！	金	 大倉 かな	ヤマナとは 骨格や筋肉を本来あるべき場所に戻し、体内にスペースを取り戻すことで、痛みだけでなく日頃溜まった精神的ストレスなどのあらゆる不調を取り除きながら、いつまでも健康な身体作りを助ける、ボディワークです。
水	 YUYU	ハワイアンフラとは それぞれの方々のレベルに合った指導で、効果的に腰の痛みを軽減することができ、歌や舞の楽しさを、ハワイの文化やダンスの楽しさを学びます。心地よいハワイの風を感じながら踊る時間を一緒に過ごしませんか？どなたでもご参加いただけますのでぜひお気軽にご参加ください。	土	 松井 俊樹	メカダンスとは 世界中のさまざまなダンスをミックスしたプログラムです。メカダンスの動きを細かく学びながら、ダンスの楽しさを体感していき、メカダンスの楽しさを上手に楽しみたい方。少人数制では、30分間お持ち帰りレッスンの指導をさせていただきます。あつちり練習後は、16:15～のメカダンス45のクラスでその効果存分に楽しんでください。
水	 西河 由紀美	フリースタイルJAZZとは 1時間で内容を習得するダンスだけでなく、姿勢やスタイルキープにも役立つ内容となっております。ダンスの経験のない方も興味があれば是非ご参加ください！	日	 野間 春美	ボディメイクとは 自重で行うトレーニングやコア・マッスル、アフターマッスルの強化・筋力強化、代謝を上げる・体の柔軟性を高め、脂肪をやすくする・体の輪を作り、バランスを整える・美しくトレーニングし、ボディメイクしていきましょう！ 個人に合わせた身体作りをサポートします！
木	 宮村 考一	ピラティスとは 「身体に気づき」 ピラティスは、身体をコントロールする力を高め、より良い姿勢や動作を自分で作れるようになるためのプログラム。どなたでも安全に取り組みすることができますので、ぜひご参加ください！			
木	 松井 俊樹	ダンス(基礎)とは ダンスとひとりに聞くと、様々なジャンルがありますがその中でもストリートダンスと呼ばれるものの基礎を学んでいくクラスです。基礎となるアラインメント(体の正しい立ち方)、リズム取り、ステップ、振り子(各ジャンル)をメインに行い、最後は簡単なルーティン(振り子)を習得していただきます。専属のスタジオレッスンや、トレーニングにおいてもきっと役立つものとなります。是非、ご参加のほどお待ちしております！			

### 【クラス内容】

スクール内容	担当者	開講曜日	クラス時間	金額 (税込)	定員	お申込み
ハレエ	SAYA	月	11:45~12:45	60分	7,040円/月4回	10名 フロントにて受付中
ハレエ	SAYA	月	12:50~13:20	30分	3,520円/月4回	10名 11:45~12:45/13:20のクラスにお申込みの方対象
ピラティス	NATSUMI	月	14:15~15:15	60分	5,940円/月4回 3,520円/月2回	10名 フロントにて受付中
フラダンス	YUYU	水	14:45~15:45	60分	7,040円/月4回	10名 フロントにて受付中
フリースタイルJAZZ	西河 由紀美	水	19:30~20:30	60分	7,040円/月4回	10名 フロントにて受付中
ピラティス	宮村 考一	木	11:30~12:30	60分	5,940円/月4回 3,520円/月2回	10名 フロントにて受付中
ダンス(基礎)	松井 俊樹	木	19:45~20:45	60分	4,730円/月4回	10名 フロントにて受付中
ピラティス	宮村 考一	金	11:30~12:30	60分	5,940円/月4回 3,520円/月2回	10名 フロントにて受付中
ヤマナ	大倉 かな	金	19:30~20:30	60分	7,040円/月4回	10名 フロントにて受付中
メカダンス(テクニク)	松井 俊樹	土	15:30~16:00	30分	4,840円/月4回 2,420円/月2回	10名 フロントにて受付中
ボディメイク	野間 春美	日	11:45~13:00	75分	9,350円/月4回	15名 フロントにて受付中

※複数のスクールにご入会でご参加が適用されるスクールがございます。お申し込み時に確認ください。



### ◆ ピラティスビューティー少人数制スクール ◆

## Pilates Beauty

### ピラティスビューティーの特長

- 専用器具を使って効果的にエクササイズ
- 体幹部をトレーニングし、背骨・股関節周辺の柔軟性をUP
- カラダの柔軟性を高め、美しくしなやかなボディラインへ
- 姿勢を改善し、バランスのとれた機能的なカラダに

一人一人を  
きめ細かにサポート！  
**少人数制  
スクール**

少ない人数で行う  
月4回のスタジオレッスン

一人一人のペースや動きにあわせて丁寧にサポートいたします。ピラティスが初めての方や運動に自信のない方も、リラックスしてご参加いただけます。



### 【スクールのご案内】今なら体験無料！

月曜日 19:30~20:30 / 木曜日 13:30~14:30 / 金曜日 11:30~12:30  
土曜日 11:00~12:00 / 日曜日 16:00~17:00

■1回/60分 月4回 ■料金 8,800円 (税込) ■定員 10名様 ■場所 第3スタジオ

コナミスポーツクラブ 心斎橋 06-6120-2122

一階のホームページはこちら



## 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

- 自分に合わせた選べるペース  
期間・頻度・回数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。
- 自分だけのかかりつけトレーナー  
気になる小さな悩みも相談できるので、不安なくトレーニングに取り組んでいただけます。
- 集中できるマンツーマン指導  
1対1では大人数の運動も、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。
- 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。

少人数制レッスン、パーソナルプログラムの  
ご体験はここをタップ！

※現会員様はコナミスポーツクラブ心斎橋へお問い合わせください。

【お電話でのお問い合わせは電話番号をタップ】

コナミスポーツクラブ 心斎橋  
大阪市中央区南船場3-4-26 THE PEAK SHINSAIBASHI 3~9階

お問い合わせはこちら **06-6120-2122**

詳しくは WEB で検索 ▶ コナミスポーツクラブ心斎橋 検索

営業時間	入会受付時間
月・水・木・金 10:00~22:30	月・水・木・金 11:00~20:30
土 10:00~20:00	土 11:00~18:00
日・祝休日 10:00~18:00	日・祝休日 11:00~16:00

休館日  
火曜日 ※施設点検・清掃のため、ご利用いただけません。