

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). It lists various activities like '成人水泳教室', 'ヨガ(心)', 'フラダンス', and 'ステップアップ' across different venues: スタジオ, 体育館, and プール.

休館日の為 終日ご利用頂けません



【安心マーク】ご自身のペースで運動を行いたいと考える方へお勧めするクラス。



【整理マーク】マシンジムにて台帳予約となります。レッスン開始1時間前よりチェックインと同時にマシンジムにて健康番号を記入いただきます。※1時間前でないプログラムは別途受付時間を記載しております。



【スクールマーク】スクール会員対象クラスです。

■ 営業時間のご案内 ■

Table showing business hours for different days: 曜日 (Day) and 営業時間 (Business Hours). 月・火・水・金: 9:00~22:00, 土: 10:00~20:00, 日・祝: 10:00~18:00.

【定員に関して】

ステップ台・チューブ使用クラス 18名 左記以外 20名

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

- 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。
● レッスン途中の入退場は、安全の為、ご遠慮ください。
● スタジオレッスンは開始20分前より入場待ちとなります。
● 安全上、プログラムには定員があり入場をお断りする場合がございます。

【※表記に関して】

※FX 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行います。
※ST ヨガ、ピラティスをベースにしたバランスカ、コアの筋力アップを行います。

【ヨガの名称と内容について】

ヨガ(心) 呼吸法や、瞑想の時間を充分にとり、じっくりと筋肉をほぐしながら体の不調和の改善を図り、ココロとカラダの休息と質の良いリラクゼーションを得るクラス。
ヨガ(体) ココロとカラダのバランスを整え、姿勢改善やバランス向上、シェイプアップ、筋力アップを目的とし、積極的にアーサナと呼吸を行いながら発汗を促し、爽快感、達成感のあるクラス。