コナミスポーツクラブ 寝屋川　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール　2024年3月

月曜日

3階スタジオB
- ボディバランス45※FX　10:30-11:15　宋 知未
- シェイプエアロ　11:30-12:15　京田 菜穂子
- ファンク(初級)　12:30-13:15　藤本 美和子
- ZUMBA　13:30-14:15　松岡 由佳
- ZUMBA STRONG NATION　14:30-15:15　小川 瑞貴
- ボディパンプ　15:30ー16:30　吉田 暁
- ボディコンバット45　19:15-20:00　築山 茂雄
- ヨガ(心)　20:30-21:15　岸田 順子

2階スタジオA
- OLL Live配信クラス　美腹トレーニング30　11:00-11:30　NATSUMI
- OLL Live配信クラス　ボディコンバット30　12:00-12:30　深見 龍大
- OLL Live配信クラス　リンパ改善ストレッチ　13:45-14:15　市野瀬 美絵
- OLL Live配信クラス　スッキリのびーるピラティス30　16:00-16:30　大倉 かな
- OLL Live配信クラス　ボディアタック30　19:30-20:00　齋藤 香帆
- OLL Live配信クラス　ボディパンプ　20:30-21:30　柴田 紗帆　定員10名

プール
- アクアビクス(エンジョイ)　11:00-11:30　小川 淑子
- アクアビクス(シェイプ)　13:00-13:30　京田 菜穂子
- 変更 スイミングトレーニング　14:15-15:00　前本 純子
- 15:15-17:45　運動塾で2コース　使用いたします。
- 変更 クロール(初級)　19:00-19:30　小坂 史哉
- 変更 スイミング(初級)　19:40-20:10　小坂 史哉

火曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

水曜日

3階スタジオB
- シンプリーエアロ　10:30-11:10　西野 朋子
- ボディバランス　11:30-12:30　吉田 暁
- ボディパンプ45　12:45-13:30　長谷川 玲子
- ヨガ(心)　13:45-14:45　播野 朱美
- シェイプエアロ　19:15-20:00　京田 菜穂子
- ZUMBA STRONG NATION　20:15-21:00　小川 瑞貴
- ボディパンプ　21:15-22:15　長谷川 玲子

2階スタジオA
- ス 有料スクール 少人数スクール(ヤムナ)　10:20-11:20　嘉久 詩乃
- OLL Live配信クラス　美姿勢エクササイズ30　11:45-12:15　武田 直之
- ス OyZ運動スクール 足腰強化コース　13:30-14:30　青木 真弓
- OLL Live配信クラス　ボディバランス30※FX　18:30-19:00　浦島 崇史
- ス 有料スクール 少人数スクール(ファンク)　19:30-20:30　藤本 美和子

プール
- 腸活　温活
- 水中温活ウォーキング　11:00-11:15/宋 知未
- 水中腸活ウォーキング　11:15-11:30/宋 知未
- はじめて水泳　11:40-12:10　宋 知未
- 平泳ぎ(初級)　12:20-12:50　宋 知未
- ス 成人水泳教室　13:00-14:00　宋 知未
- アクアビクス(エンジョイ)　14:15-14:45　中川 真維
- 15:15-18:45　運動塾で2コース　使用いたします。
- クロール(初級)　19:30-20:00　守本 愛美
- バタフライ(初級)　20:10-20:40　守本 愛美

木曜日

3階スタジオB
- オリジナルケア　10:30-11:15　青木 真弓
- シンプリーエアロ　11:30-12:10　中川 真維
- ステップ・アップ　12:30-12:55　中川 真維
- バレトン　13:15-14:00　宋 知未
- ボディコンバット45　14:15-15:00　築山 茂雄
- シェイプエアロ　19:15-20:00　京田 菜穂子
- ボディパンプ45　20:15-21:00　北内 千恵
- ボディコンバット　21:15-22:15　北内 千恵

2階スタジオA
- ス 有料スクール 少人数スクール(テクニカルエアロ)　10:30-11:30　水本 百合
- OLL Live配信クラス　メガダンス45　12:00-12:45　松井 俊樹
- ス 有料スクール 少人数スクール(健康カラダほぐし体操)　13:15-14:00　山下 知子
- OLL Live配信クラス　筋膜リリース30　18:30-19:00　山本 千恵
- OLL Live配信クラス　メガダンス　21:00-22:00　山崎 舞子

プール
- 変更 バタフライ(初級)　11:00-11:30　山下 知子
- 変更 背泳ぎ(中級)　11:40-12:10　山下 知子
- アクアビクス(シェイプ)　14:30-15:00　京田 菜穂子
- 15:15-18:45　運動塾で2コース　使用いたします。
- スイミング(初級)　19:30-20:00　小坂 史哉
- クロールトレーニング　20:10-20:40　木場 啓太

金曜日

3階スタジオB
- ボディバランス45※FX　10:30-11:15　嘉久 詩乃
- ヨガ(心)　11:30-12:30　嘉久 詩乃
- シェイプステップ　12:45-13:30　辻中 睦美
- ZUMBA　13:45-14:30　松園 剛
- ヨガ(体)　19:15-20:00　坂上 ヒロ美
- ボディコンバット45　20:15-21:00　中村 泰紀

2階スタジオA
- ス 有料スクール 少人数スクール(背骨コンディショニング)　10:20-11:20　荒武 千恵
- ス 有料スクール 少人数スクール(ファンク)　12:30-13:30　藤本 美和子
- ス OyZ運動スクール 足腰強化コース　14:00-15:00　辻中 睦美
- ス 有料スクール 少人数スクール(オリジナルエアロ)　19:30-20:30　京田 菜穂子
- OLL Live配信クラス　骨盤エクササイズ　20:45-21:15　松浦 博之

プール
- アクアビクス(シェイプ)　11:00-11:30　京田 菜穂子
- クロール(初級)　11:40-12:10　山下 知子
- ス 成人水泳教室　13:00-14:00　築山 茂雄
- 変更 スイミング(初中級)　14:15-14:45　築山 茂雄
- アクアビクス(エンジョイ)　15:05-15:35　築山 茂雄

土曜日

3階スタジオB
- ヨガ(心)　10:30-11:30　播野 朱美
- シェイプエアロ　11:45-12:30　荒武 千恵
- メガダンス45　12:45-13:30　大田 愛子
- ボディコンバット　13:45-14:45　北内 千恵
- ボディパンプ45　15:00-15:45　北内 千恵
- ボディバランス45※ST　16:45-17:30　吉田 暁

2階スタジオA
- OLL Live配信クラス　ボディコンバット　10:30-11:30　TAKUYA
- ス 有料スクール レスミルズ 少人数制スクール(ボディパンプ)　12:00-13:15　長谷川 玲子
- OLL Live配信クラス　美姿勢エクササイズ30　13:45-14:15　NATSUMI
- OLL Live配信クラス　ストレッチ　15:30-16:00　市野瀬 美絵
- OLL Live配信クラス　ボディコンバット45　17:00-17:45　宮脇 加津子

プール
- 9:15-13:45　運動塾で2コース　使用いたします。
- アクアビクス(エンジョイ)　14:15-14:45　築山 茂雄
- 15:00-17:30　運動塾で2コース　使用いたします。

日曜日

3階スタジオB
- シンプリーエアロ　10:30-11:10　荒武 千恵
- ボディバランス　11:30-12:30　荒武 千恵
- ボディパンプ45　12:45-13:30　長谷川 玲子
- ボディコンバット45　14:00-14:45　築山 茂雄
- ファンク(初級)　15:00-15:45　藤本 美和子

2階スタジオA
- ス 有料スクール レスミルズ 少人数制スクール(ボディパンプ)　10:15-11:30　長谷川 玲子
- OLL Live配信クラス　ボディバランス45※FX　12:30-13:15　齋藤 香帆
- OLL Live配信クラス　ボディコンバット　14:15-15:15　KATSUYA
- OLL Live配信クラス　メガダンス45　16:45-17:30　小野座 清香

プール
- 9:15-13:45　運動塾で2コース　使用いたします。
- 変更 スイミング(初中級)　13:50-14:20　前本 純子
- クロール(初中級)　14:30-15:00　前本 純子

3月31日(日)はスイミング(初中級)を14:10からクロール(初中級)を14:50からとさせていただきます。

■ スタジオプログラム参加の皆様へお願いとご案内 ■

- ●スタジオプログラム参加は事前にWEBより有料参加予約ができます。
  コナミスポーツクラブメンバーサービスにご登録頂きご予約ください。
- ●スタジオは以下の順番で入場となります。
  有料WEB参加予約の方(番号順)⇒当日参加の方
- ●【スタジオ有料WEB参加予約での参加について】
  プログラム開始15分前までにスタジオ入り口へお越しください
  ※遅れてお越し頂くと順番通りでの入場はできません。
- ●【WEB参加予約以外での当日参加ついて】
  当日参加頂ける人数を館内に掲示いたします。
- ●2階Aスタジオ裏側の通路にて前のレッスンの入場が始まり次第整列ください。
- ※整列時にはお荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ※整列場所より離れずお待ちください。
- ●【入場について】
  プログラム開始15分前より当日枠の先頭の方より入場開始します。
  ※遅れてお越し頂くと一番最後での入場となります。

■ 営業時間・ご利用のご案内 ■

曜日	営業時間	ご利用時間
月・水・木・金	10:00～23:00	10:00～22:45
土	9:00～20:00	9:00～19:45
日・祝	9:00～18:00	9:00～17:45

※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。

■ スタジオプログラム定員人数のご案内 ■

プログラム	3階スタジオB 定員数	2階スタジオA 定員数
ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ	40名	10名
上記以外	55名	25名

※有料WEB参加予約が定員に満たなかった場合は+有料WEB参加予約空き人数分参加いただけます。

【 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・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。
- OLL 【OLLマーク】 2階スタジオAではオンラインにてライブ配信のクラスを実施いたします。
- ス 【スクールマーク】 別途参加料金が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
- 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プログラム(クラス)です。
- 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。

KONAMI SPORTS CLUB

施設利用料込みとなります。

パッケージプログラム

BIOMETRICS（バイオメトリクス）

無理なく太りにくいカラダへ！

1回30分の運動と食事のコントロールで基礎代謝をアップして、太りにくいカラダをつくります。インストラクターの運動と食事の向上からマンツーマンサポートで無理なく続けられるようにアドバイスします。

【目的&おすすめ】
・ダイエット
・生活習慣病予防
・はじめての筋力トレーニング

V-BODY（ブイボディ）

引き締まった魅せるボディを
ボディメイクプログラム

『引き締まった筋肉でスタイルをよくしたい！』という方におススメです。トレーニングとプロテインがセットになったプログラム。筋肉を正しくつけてスタイルアップを目指します。

【目的&おすすめ】
・ボディメイク
・筋力アップ
・はじめての筋力トレーニング

BEST CORE（ベストコア）

カラダの体幹（コア）から始める
トレーニング

『お腹を引き締めたい』『腹筋をわりたい』『体幹（コア）を安定させたい』という方の、体幹（コア）と腹部を集中してトレーニングを行うパーソナルプログラムです。

【目的&おすすめ】
・体幹トレーニング
・ゴルフや水泳などの競技力アップ

Beauty Hip（ビューティーヒップ）

ヒップを鍛えてメリハリのある
ヒップラインを手に入れましょう。

ヒップを中心にしたボディメイク効果の高いトレーニングを行います。ヒップを鍛えることでボディラインにメリハリが生まれます。正しいカラダの使い方を覚えることができ、姿勢の改善も期待できます。

【目的&おすすめ】
・美尻
・ヒップアップ

Pilates Beauty（ピラティスビューティー）

バランスのとれたしなやかな
美しいカラダを目指すプログラム。

『ピラティスビューティーメーカー』という専用器具を使い、お腹の内側の筋肉、太ももやお尻の筋肉も引き締めます。動作のクセや姿勢をリセットしてバランスを整えて美しいしなやかなカラダを目指します。

【目的&おすすめ】
・機能改善
・体幹トレーニング
・ゴルフや水泳などの競技力アップ

まずは 体験 !!

カウンセリング&
簡単なトレーニング

体験時間 60分 1,100円（税込）

お申し込みはこちら

詳しくは施設スタッフにお問い合わせください。

コナミスポーツ パーソナルプログラム

※ワンタイムプログラムについては体験を承っておりません。
※一部WEBからの体験申込いただけない施設がございます。
※施設により導入プログラムが異なります。詳しくは施設スタッフにお問合せください。

ワンタイムプログラム

会員登録が必要となります。

プールプライベートレッスン

水泳は生涯スポーツ。
まったく泳げない方も顔つけから
はじめて綺麗なフォームで泳げる
ようお手伝い致します。

30分/回 3,630円～（税込）

オーダーメイドプログラム

整える、鍛える、楽にする、
効果実感パーソナルトレーニング

専門知識・技術・経験を備えたトレーナーが、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発見して、科学的根拠に基づきあなたにぴったりのトレーニングメニューでサポートするマンツーマンプログラムです。

30分/回 3,300円～（税込）

KONAMI SPORTS CLUB

少ない人数で行う月4回のスタジオレッスン

コナミスポーツクラブ 寝屋川　新設スタジオ少人数スクール募集要項

※全てのクラス最少催行人数は4名

※表示価格はすべて税込です。

スクール	料金	ご利用時間	お知らせ
水曜日 ヤムナ 10:25～11:25	6,600円/月	10:00～12:25	ニューヨーク発の究極ストレッチ 「骨への刺激」を専用のボールを使用し、骨を刺激し骨から腱・筋肉へと伸びる方向を教える事で、よくしなるケガをしにくい強い骨を作ります。
水曜日 ファンク 19:30～20:30	6,600円/月	19:00～21:30	ダンス（ファンク）のクラスです。 難易度を中～上級に設定しています。
木曜日 テクニカルエアロ 10:30～11:30	6,600円/月	10:00～12:30	60分間の難易度の高いテクニカルエアロを少人数で実施致します。
木曜日 健康カラダほぐし体操 13:15～14:00	4,400円/月4回 2,200円/月2回 （1・3週目 or 2・4週目）	12:45～15:00	体力に合わせ、様々なツールを使用しながら、「ほぐす、伸ばす、鍛える」をマイペースで実施いただけます。
金曜日 背骨コンディショニング 10:20～11:20	6,600円/月	10:00～12:20	「ゆるめる」・「矯正」・「筋トレ」 3つの要素を自分で出来る運動を通じて症状の改善を目指します
金曜日 ファンク 12:30～13:30	6,600円/月	12:00～14:30	ダンス（ファンク）のクラスです。 難易度を中～上級に設定しています。
金曜日 テクニカルエアロ 19:30～20:30	6,600円/月	19:00～21:30	60分間の難易度の高いテクニカルエアロを少人数で実施致します。
土曜日 ボディバンプ 12:00～13:15	7,150円/月	11:30～14:15	テック15分＋マスタークラス（60分）を実施致。 テックがあるので、どなたでも安心してご参加頂けます。
日曜日 ボディバンプ 10:15～11:30	7,150円/月	9:45～12:00	テック15分＋マスタークラス（60分）を実施致。 テックがあるので、どなたでも安心してご参加頂けます。

少人数スクール・パーソナルプログラムのご体験はここをタップ！！！

お電話でのお問い合わせはこちらをタップ→

コナミスポーツクラブ 寝屋川
大阪府寝屋川市本町17-8
お問い合わせはこちら 072-812-1021
詳しくは WEB で検索 ▶ コナミスポーツクラブ 寝屋川 検索

営業時間	入会受付時間
月・水・木・金 10:00～23:00 土 9:00～20:00 日・祝休日 9:00～18:00	月・水・木・金 11:00～21:00 土 10:00～18:00 日・祝休日 10:00～16:00

休館日
火曜日 ※施設点検・清掃のため、ご利用とはなりません。