

コナミスポーツクラブ ジェームス山

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2025年7月~9月

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 swimming, yoga, and fitness classes across different studios (A, B) and the pool.

■営業時間■

月・水・木・金 / 9:00~22:00
土 / 9:00~20:00
日・祝 / 9:00~18:00
休館日 / 毎週 火曜日

※祝日は、その曜日の17:30までに終了するプログラムが最終となり、以降は休館となります。その他、特別プログラム実施の際は、別途ご案内致しますのでご確認くださいませ。

■参加定員■
※定員数に変更がある場合は別途ご案内致します。(うちWEB予約数)

Aスタジオ 51名 (WEB予約25名)
Bスタジオ 20名 (WEB予約10名)
【少人数制】スタジオ・プールレッスン 10名

■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・低体力の方も安心して楽しめます。
【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。
【Live/アーカイブ配信】スクリーン映像(オンラインライブ/録画映像配信)で実施するプログラム(クラス)です。

■ ツアー型オリエンテーション(マシジム/ヨガ編) / 20分 /アーカイブ
「マシジムのご利用案内」「各種プログラム案内」15分のヨガ体験レッスン」をセットにした20分プログラムです。コナミスポーツクラブに初めてご入会された方やスタジオプログラムに初めてご参加される方、慣れ始めて来た方向けのプログラムです。
■ ビデオレッスン(エアロピクス/シンプリーエアロ) / 40分 /アーカイブ
スタジオプログラムに初めてご参加される方、久しぶりが動かしにくい方など初心者向けクラスです。「30分エアロピクス」「10分ストレッチ」の40分プログラムです。

■ デジタルノート成人水泳教室 / 60分
・月曜日 / 12:15~13:15
バタフライ・平泳ぎ25M完泳、クロール・背泳ぎ泳力アップ目標 / 1月から3か月単位でバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを練習 ※例)4-6月背泳ぎ
・金曜日 / 9:45~10:45
クロール25M完泳目標 / 通年クロールの練習
・金曜日 / 11:40~12:40
背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎動作の練習 / 1月から2か月単位でバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎの順で練習 ※例)5-6月平泳ぎ

パッケージプログラムのご紹介

バイOMETRICS ☆無料体験受付中!

・担当:高橋・廣田・藤原

- ・体質改善…リバウンドしにくいカラダをつくる
- ・基礎代謝をアップし、体脂肪を減らす
- ・食事の見直しで、ダイエットに導く



V-BODY(ヴィボディ) ☆無料体験受付中!

・担当:高橋・廣田・山田・崎野・本田・浦井・畑中

- ・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
- ・痩せると言うより筋力アップし、メリハリボディを目指す人におすすめ
- ・引き算より足し算(筋肉をつけること)のボディメイクで、洋服を格好よく着こなす



ビューティヒップ ☆無料体験受付中!

・担当:藤原

- ・股関節の機能改善・座骨神経痛・腰痛予防など
- ・ヒップアップすることでお尻の位置が上がり、脚が長く見える
- ・正しくお尻を使えるようになることで、太ももの張りがとれてスッキリ



ベストコア ☆無料体験受付中!

・担当:廣田

- ・体幹を鍛えることで姿勢改善に繋がる
- ・姿勢が改善されると代謝もアップし、ウエストラインが整う
- ・日常生活や運動時の機能改善・パフォーマンスの向上に繋がる



パートナーストレッチ

・担当:高橋・廣田・浦井・本田

- ・心身ともにリラックスでき、カラダをリフレッシュ
- ・筋肉の緊張を緩和し血行促進、疲労回復促進
- ・疲労がたまりにくく、ケガをしにくい、しなやかなカラダへ



ピラティスビューティ ☆無料体験受付中!

・担当:浦井

- ・専用器具を使って体幹部を効果的にトレーニング
- ・背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高めます
- ・動作のクセや姿勢をリセットし、バランスを整えて美しくしなやかな身体へ



楽しさいろいろ、大人スクールラインアップ



■少人数制スタジオレッスン

少人数でレッスンを行うスクールです。インストラクターとの距離も近く、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。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。



曜日	クラス名	担当者	時間	料金/月(税込)	内容
月	ラテン	三井 俊一	10:00-11:00	6,930円	ラテンムーブメントを正しく動いて(捻り・粘り)効果につなげましょう。
水	初級ステップ	山本 めぐみ	10:00-11:00	6,930円	2台のステップ台を使用し、いつものステップエクササイズとひと味違う楽しさを味わってみませんか?
	初級エアロ	土肥 三佳子	11:30-12:30	6,930円	体力向上と脂肪燃焼を促進していくクラスです。初級のエアロピクスに簡単な筋力コンディショニングを取り入れます。
	中級エアロ	山本 めぐみ	12:50-13:50	6,930円	エアロピクスの初級を習得し「しっかりと動きたい」方向けのレッスンです。気持ちよく動けるようにスキルアップしましょう!
木	フラダンス	前田 美香	11:45-13:15	8,030円	それぞれの方のレベルに合った指導で、初心者の方から上級者の方まで安心して始められます! 歌詞や踊りを通して、ハワイの文化やフラの歴史も学びます。※定員25名
	美しい歩き方教室	馬場 久美子	15:15-16:15	6,930円	正しい姿勢と歩き方を習得し障害予防、バランス機能向上、代謝向上やシェイプアップを目指します。
	ヨガ	土肥 三佳子	19:30-20:30	6,930円	ダイエットヨガのクラスです。体幹を意識し、血液循環を改善し「脂肪燃焼」「基礎代謝アップ」「むくみ改善」につなげていきます。
金	機能改善塾	由華	15:15-16:00	5,170円	腰・肩・猫背・膝など身体の様々な不調を簡単な運動や体操で機能改善を目指すクラスです。
	ボディステップ	土肥 三佳子	19:25-20:10	5,170円	ベーシックなステップ運動を軸にした、脚の筋肉と臀部の引き締め効果的なワークアウトです!
土	ジャズダンス	アレンケ石井	10:45-11:45	6,930円	ジャズダンスの基礎から曲の歌詞やリズム表現をしていきます。自身の新しい魅力を引き出す大きな機会です。
	マルチステップ	山本 めぐみ	13:00-14:00	6,930円	2台のステップ台を使用し、いつものステップエクササイズとひと味違う楽しさを味わってみませんか?
日	背骨 コンディショニング	三井 俊一	10:00-11:00	6,930円	背骨を「緩めて」「整えて」「トレーニング」します。さらに快適な生活をおくれるように一緒にチャレンジしましょう。

パッケージプログラム

PACKAGE PROGRAM

40年以上の実績を元にパーソナルトレーニングを「パッケージ化」信頼と安心がギュッと詰まって価格もお得。入会不要で月会費や登録料もない気軽なプラン。

目的部位に特化した効率的なメニュー



コース	トライアル 4週間	ベーシック 6週間	アドバンス 8週間
週1回	36,300円 (全4回)	45,980円 (全6回)	55,660円 (全8回)
週2回	55,660円 (全8回)	73,810円 (全12回)	93,170円 (全16回)
週3回	73,810円 (全12回)	101,640円 (全18回)	129,470円 (全24回)

上記のコースは月会費会員なら10%OFFで受講いただけます!

パートナーストレッチ	料金	3,630円	回数	1回	時間	30分(柔軟性チェック含む)
------------	----	--------	----	----	----	----------------

※表記の金額は全て税込価格です。

■デジタルノート成人水泳教室

複数台のカメラで撮影し、コーチと一緒に映像でフォームを確認しながら次のレッスンに繋げていく次世代の水泳教室です。お手本動画をプールサイドに設置してあるタブレットで練習中いつでも確認できます。練習後もいつでもお客様のタブレットやスマホで見ることができます。体験随時募集中です。

詳しくはこちらから →→→



曜日	担当者	時間	料金/月(税込)	内容
月	本田 優樹	12:15-13:15	8,030円	バタフライ・平泳ぎ25m完泳、クロール・背泳ぎの泳力アップ目標にしたクラスです。
金	宮元 恵理子	9:45-10:45		クロール25m完泳を目標にしたクラスです。
		11:40-12:40		背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎動作の練習クラスです。

※詳しくはホームページまたは施設までお問い合わせください。

コナミスポーツクラブ ジェームス山

〒655-0873 兵庫県神戸市垂水区青山台7-7-1 TEL:078-753-8040