

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (8:00 to 22:00). It lists various activities like swimming, aerobics, and pool programs across different studios and pools.

■スタジオプログラム参加について
参加方法は2種類となります。
①WEBメンバーサービス「優先入場予約」にて事前予約をしご参加。
②「当日お並び」頂きご参加。

QR code for member services and a search icon for the member service page.

■入場はスタジオの準備ができ次第15分前ごろより入場となります。
①の方、②の方の順となります。①の方は入場整理券番号で呼びます。②の方は定員までお並び順にご入場いただけます。
①の方でプログラム開始5分前にお見えでない場合、キャンセル扱いとなりご参加いただけません。

【集合場所】2階：スタジオ1前
優先入場予約ありの方
15分前に入場付近でお待ちください
当日お並びの方※時間の制限はございません

Summary table for membership and program details, including monthly fees, program types, and operating hours.

Main schedule grid showing classes for Monday through Sunday, including studio and pool programs with instructor names and times.

■スタジオプログラム参加について
参加方法は2種類となります。
①WEBメンバーサービス「優先入場予約」にて事前予約をしご参加。
②「当日お並び」頂きご参加。



■入場はスタジオの準備ができ次第15分前ごろより入場となります。
①の方、②の方の順となります。①の方は入場整理券番号で呼びます。②の方は定員までお並び順にご入場いただけます。

【集合場所】2階：スタジオ1前
15分前に入場付近でお待ちください
当日お並びの方※時間の制限はございません

■定員について
プールプログラム/アクアエクササイズ 50名
スタジオプログラム 定員 WEB優先予約制(330円)

■営業時間のご案内
月・火・水・木 7:00~23:00 ~22:30
土・日 8:30~21:00 ~20:30
8:30~18:30 ~18:00

スタジオ初心者教室 プログラムご案内！！

『アロマストレッチ』

アロマの香りをかきながら
全身のストレッチを行う、
どなたでも参加しやすいプログラムです。

この機会に是非受けてみてください！

【こんな方にオススメ！】

- ・ストレッチを習慣化したい
- ・リラックスしたい
- ・癒されたい など…

日程	時間	定員	優先予約枠	初心者枠
毎週 (火)	9:30-10:00	35名	15名 330円	2名

※当日空き状況は1階入口、2階エレベーターホール掲示板上に貼りだします。
スタジオ1入口からの足跡マークにお並び頂き定員までお入りいただけます。

コナミスポーツクラブ

スタジオ初心者教室 プログラムご案内！！

『ストレッチポール』

ストレッチポールで身体を緩めてから
全身のストレッチをご案内します。

この機会に是非受けてみてください！

【こんな方にオススメ！】

- ・トレーニング前の準備
- ・体を柔らかくしたい
- ・トレーニング後の回復 など…

日程	時間	定員	優先予約枠	初心者枠
第1・3・5週目 (木)	12:30-13:00	15名	5名 330円	2名
毎週 (土)	11:15-11:45			

※当日空き状況は1階入口、2階エレベーターホール掲示板上に貼りだします。
スタジオ2入口からの足跡マークにお並び頂き定員までお入りいただけます。

コナミスポーツクラブ

美

欲しいのは、
キュッと締まったヒップライン
30分/スタジオプログラム



ヒップアップクロス

日程	時間	担当	定員
毎週 (水)	13:00-13:30	中嶋ひかる/今堀裕太 ※隔週で担当変更	20名/WEB予約10名

ツールを使った効果的なトレーニングで
股関節周りの機能をアップ
お尻の形を整え、スタイルアップ
美しい姿勢・キレイな後ろ姿に

コナミスポーツクラブ

スタジオ初心者教室 プログラムのご案内

『ユーバウンド』

ミニトランポリンを使った有酸素運動。
非日常の感覚をお楽しみください！

日程	時間	担当	定員	料金
毎週 (水)	20:05-21:05	谷内 里佳	15名	330円 (WEB予約含む)

※混雑が予測されますので当面の間、全枠WEBスタジオ予約参加の設定となります。

【受付方法】
①メンバーサービス(WEB)でスタジオ予約参加をお申込みください。
1週間前の6:00～前日23:59の受付となります。
※330円のクレジット決済が必要となります。(当日の入金はございません)
お申込み順に入場となります。

②当日参加当日空きがある場合のみ330円で参加可能です。
当日受付スタート当日18:30～レッスン開始15分前まで
受付場所:フロント
※スタジオ入場時に整理券を担当者へお渡しください。
※満員の際は受付できませんのでご了承ください。

③キャンセル待ちをされる方はスタジオ2の足跡マークに並んでお待ちください。
※①の方が5分前までいらっしゃらない場合のみご参加可能となります。
チェックアウトの際にご精算をお願いいたします。

※キャッシュレス店舗となりますので、クレジットカードやキャッシュレス機能付きの端末などをお持ちください。

【入場順】①WEB予約参加②当日受付③キャンセル待ちの順です。

どんなプログラム?と興味を持たれた方は→ [ユーバウンド](#) [ラディカルフィットネス](#)

コナミスポーツクラブ

スタジオ初心者教室 プログラムご案内！！

『ストレスフリー』

アロマの香りをかきながら
筋肉の力を抜く体操、ストレッチ、リラクゼーション
を行う、どなたでも参加しやすいプログラムです。

この機会に是非受けてみてください！

【こんな方にオススメ！】

- ・寝つきを良くしたい
- ・リラックスしたい
- ・癒されたい など…

日程	時間	定員	優先予約枠	初心者枠
第2週目 (木)	12:30-13:00	20名	5名 330円	2名

※当日空き状況は1階入口、2階エレベーターホール掲示板上に貼りだします。
スタジオ2入口からの足跡マークにお並び頂き定員までお入りいただけます。

コナミスポーツクラブ

スタジオ初心者教室 プログラムご案内！！

『骨盤フレックス』

三角のフレックスクッションを使って
ストレッチを行います。身体が硬い方にもお勧めです！

この機会に是非受けてみてください！

【こんな方にオススメ！】

- ・トレーニング前の準備
- ・体を柔らかくしたい
- ・トレーニング後の回復 など…

日程	時間	定員	優先予約枠	初心者枠
第4週目 (木)	12:30-13:00	10名	5名 330円	2名

※当日空き状況は1階入口、2階エレベーターホール掲示板上に貼りだします。
スタジオ2入口からの足跡マークにお並び頂き定員までお入りいただけます。

コナミスポーツクラブ

CROSS クロスプログラム



短時間でシェイプアップしたい方に

シェイプアップクロス

30分間のトータルトレーニング

- 筋力アップを行う **＋パワークロス**
 - エネルギー消費を行う **＋カーディオクロス**
 - 体幹を鍛える **＋コアクロス**
- を1回のプログラムで体験できます。

日程	時間	担当	定員
毎週 (木)	14:40-15:10	今堀 裕太	20名/WEB予約5名

30分間のトータルトレーニングで、
全身をシェイプアップできる
プログラムです。

30min.

コナミスポーツクラブ

ユーバウンド 無料クラス拡大のご案内

『ユーバウンド』

ミニトランポリンを使った有酸素運動。
非日常の感覚をお楽しみください！

この機会に是非受けてみてください！

【こんな方にオススメ！】

日程	時間	担当	定員
毎週 (月)	11:15-12:00	中嶋 ひかる	15名 / WEB予約7名
毎週 (木)	13:15-13:45	中嶋 ひかる	15名 / WEB予約7名
奇数週 毎週 (木)	20:15-21:00	中井 楓	15名 / WEB予約7名
毎週 (木)	15:45-16:30	安島 恵美	15名 / WEB予約7名

どんなプログラム?と興味を持たれた方は→ [ユーバウンド](#) [ラディカルフィットネス](#)

コナミスポーツクラブ