

コナミスポーツクラブ 本店

スタジオ&プールプログラム 特別タイムスケジュール

2024年10月1日~2024年10月31日(11月分は10月17日公開予定)

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 group exercises across different studio and pool areas.

■スタジオプログラム参加について
1.参加方法は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をお呼びします。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
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優先予約枠(330円)
スタジオ1 40名 20名
スタジオ2 15名 15名

■営業時間のご案内
月・火・水・木 7:00~23:00 ~22:30
土・祝日 8:30~21:00 ~20:30
日 8:30~18:30 ~18:00
休館日・毎週金曜日 ※祝日は特別プログラムとなります。

コナミスポーツクラブ 本店

スタジオ&プールプログラム 特別タイムスケジュール

2024年11月~2024年12月(1月分は12月17日公開予定)

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, Pilates, and fitness classes across different studio and pool areas.

【有料プログラム】
内容：ボディコンパット(60分)
定員:20名
料金：330円/全枠WEB予約制(330円)

■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」にて事前予約を申し込み参加。
②当日お並び頂きご参加。



コナミメンバーサービス

■入場はスタジオの準備ができ次第15分前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
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

Table with 2 columns: 月会費 (7,700円), 年会費 (3,300円), and 入会金 (2,000円).

Table with 2 columns: 大人少人数制スタジオスクールについて and 定員について. Lists studio names and their respective capacities.

Table with 2 columns: マーク表記に関して and 営業時間のご案内. Details about marking and business hours.

Table with 2 columns: 営業時間のご案内 and 運動エリア利用時間. Lists business hours and gym area usage times for different days.

# 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

# 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

コナミスポーツクラブ オリジナルスタジオプログラム  
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 **+バウクロス**  
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