

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Includes program names, instructors, and facility status (e.g., '子どもスクール').

営業時間のご案内
平日 10:00~22:00
土曜 10:00~20:00
日・祝日 10:00~18:00
休館日 火曜日

- 当施設をご利用の会員様へのお願い
●安全のため途中入場・途中退場はご遠慮ください。
●レッスン途中でのツールの片付けはインストラクターの指示がない限りご遠慮ください。
●レッスン担当者およびレッスン内容は都合により変更する場合がございます。
●ハイタッチ・握手・声出しなどの自粛の制限は設けておりませんが、大声や頻繁な声出しなど周囲へのご配慮いただく様お願いいたします。

定員数
優先予約枠数(WEB)
スタジオ1 60名
スタジオ2 29名
スタジオ1 15名
スタジオ2 7名

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00																			
30	ロコモ・フィット 10:20-10:45 甲斐 洋恵				ボディバランス45 ※ST 10:30-11:15 一筆 里美	(OLL)ツアー型オリエンテーション (マシンジム・ヨガ編) 10:45-11:05		腸活体操 10:30-11:00 一筆 里美		フラダンス 10:30-11:15		子どもスクール		ヨガ(心) 10:30-11:15 YUMI		ヨガ(体) 10:30-11:30 NATSUMI		子どもスクール	
11:00	😊 シンブリーエアロ 11:15-11:55 甲斐 洋恵	有 ス 11:25-12:25 少人数制スタジオレッスン スキルアップスクール 吉田 暁			シェイプエアロ 11:45-12:30 佐子 容子	(OLL)機能改善エクササイズ 11:45-12:15 武田 直之	子どもスクール	😊 シンブリーエアロ 11:30-12:10 森 貴子	(OLL)気軽にバレエ 11:30-12:00 楠元 郁子	😊 サチコ・ナ・アラニ		子どもスクール	😊 ボディバランス45 ※FX 11:35-12:20 一筆 里美		😊 コアクロス 12:00-12:30 石田 優加子		子どもスクール		
12:00	😊 ヨガ(体) 12:30-13:15 鴨島 幸江	(OLL)ツアー型オリエンテーション (マシンジム・ヨガ編) 12:50-13:10	はじめて水泳 12:30-13:00 竹中 まり子		😊 ヨガ(心) 13:00-13:45 佐子 容子	(OLL)アクティブストレッチ30 12:45-13:15 武田 直之	😊 パタフライ(フォーム) 12:10-12:40 新見 尚哉	😊 ヨガ(心) 12:45-13:30 奥山 妙子	(OLL)ボディバランス45※FX 12:30-13:15 村松 真由美	😊 ヨガ(心) 12:45-13:30 末村 佳子		😊 クロール(フォーム) 12:30~13:00 竹中 まり子	😊 ボディパンプ 12:40-13:40 一筆 里美		😊 ボディバランス 13:00-14:00 小谷 祐貴子	(OLL)ツアー型オリエンテーション (マシンジム・ヨガ編) 13:00-13:20		子どもスクール	
13:00			😊 アクアピクス(エンジョイ)				😊 アクアピクス(エンジョイ) 13:10-13:40 一筆 里美		😊 背泳ぎ(フォーム) 13:30-14:00 野木 美佐		😊 アクアピクス(トレーニング) 13:30-14:00 梅村 睦美							😊 水中腸活ウォーキング ストレッチ&ウォーク 14:00-14:30 梅村 睦美	
14:00	😊 ボディバランス45 ※FX 13:45-14:30 小谷 祐貴子	(OLL)リソバ改善ストレッチ30 13:45-14:15 市野瀬 美絵	13:30-14:15 梅村 睦美		😊 ボディパンプ 14:15-15:15 一筆 里美	有 ス 14:00-15:00 少人数制スタジオレッスン 背骨コンディショニング 中川 明子		ZUMBA 14:00-14:45 村松 真由美	(OLL)ツアー型オリエンテーション (マシンジム・ヨガ編) 14:00-14:20	😊 ボディパンプ30 14:00-14:30 吉田 暁	有 ス 14:45-16:00 少人数制スタジオレッスン レズミルズスクール 吉田 暁		😊 ボディコンバット 14:00-15:00 一筆 里美	子どもスクール	😊 ボディパンプ 14:20-15:20 小谷 祐貴子	(OLL)ボディコンバット 14:15-15:15 KATSUYA	😊 平泳ぎ(フォーム) 14:45-15:15 梅村 睦美		
15:00	😊 シェイプエアロ 15:00-15:45 高城 順子						😊 ボディパンプ 15:10-16:10 三浦 征樹			😊 背骨コンディショニング 15:00-15:45 中川 明子									
16:00	😊 オリジナルケア 16:15-16:45 石田 優加子				😊 ボディコンバット 15:35-16:35 一筆 里美					😊 メガダンス30 16:15-16:45 吉田 暁						😊 ボディコンバット 15:45-16:45 三浦 征樹	(OLL)ストレッチ30 16:15-16:45 花里 眞理子		
17:00					😊 腸活体操 16:55-17:25 一筆 里美	子どもスクール		😊 腸活体操 16:55-17:25 一筆 里美	子どもスクール										
18:00																			
19:00																			
20:00	😊 ボディパンプ45 19:30-20:15 一筆 里美		子どもスクール		😊 ヨガ(体) 19:30-20:15 石川 邦彦	有 ス 【第1・第3週】19:30-20:30 少人数制スタジオレッスン パレエ 春木 ゆりさ	😊 スイミング(上級) 20:00-21:00 三原 黛	😊 ボディパンプ45 19:30-20:15 小谷 祐貴子	有 ス 【第1・第3週】19:30-20:30 少人数制スタジオレッスン 空手 浜田 和己	😊 ボディアタック45 19:30-20:15 和田 真									
21:00	😊 ボディコンバット 20:35-21:35 一筆 里美				😊 ボディジャム45 20:45-21:30 石川 邦彦			😊 ボディバランス45 ※ST 20:45-21:30 小谷 祐貴子		😊 ボディコンバット45 20:45-21:30 石田 優加子									
22:00																			
23:00																			

休館日の為 終日ご利用頂けません

営業時間のご案内	
平日	10:00~22:00
土曜	10:00~20:00
日・祝日	10:00~18:00
休館日 火曜日	

- 当施設をご利用の会員様へのお願い
- 安全のため途中入場・途中退場はご遠慮ください。空腹時・疲労時・体調不良時はプログラム参加をお控えください
 - レッスン途中でのツールの片付けはインストラクターの指示がない限りご遠慮ください
 - レッスン担当者およびレッスン内容は都合により変更する場合がございます ※祝日は特別プログラムとなります
 - 😊 付きのクラスは参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も楽しみいただけるクラスとなります
 - ハイタッチ・握手・声出しなどの自粛の制限は設けておりませんが、大声や頻繁な声出しなど周囲へのご配慮いただく様お願いいたします。
- ≪スタジオ予約参加(有料)について≫
- ご希望のスタジオプログラムへの参加をご予約できるサービス(有料・WEB予約)
 - 予約方法:「メンバーサービス」内「スタジオ予約参加」メニューよりご予約 料金:330円(税込)/1クラス/クレジット払いのみ
 - 各クラス1週間前のAM7:00から予約受付開始/同時予約可能数:5クラス
 - キャンセルされた予約分は返金ではなく繰り越し扱いとなり、その有効期間は90日間となります。
 - 当日参加枠については、スタジオ前にて受付を行います。

定員数	スタジオ1	60名	スタジオ2	15名
優先予約枠数(WEB)	スタジオ1	29名	スタジオ2	7名

スタジオ&プールタイムスケジュール

9月23日(月) 振替休日

	スタジオ1	プール
10:00		10:00~15:30 ※フリー利用可
10:30		
11:00	シェイプエアロ 11:00~11:45 末村 佳子	
11:30		
12:00		はじめて水泳 12:30~13:00 竹中 まり子
12:30	ヨガ(心) 12:15~13:00 末村 佳子 	
13:00		子どもスクール 15:30~18:00 ※3コース フリー利用可
13:30	ボディパンプ 13:20~14:20 石田 優加子	
14:00		
14:30		
15:00	ボディコンバット 14:50~15:50 石田 優加子	
15:30		
16:00		
16:30	オリジナルケア 16:20~17:20 石田 優加子	
17:00		
17:30		
18:00	【営業時間】10:00~18:00 【スタジオ1定員】60名 【WEB優先予約枠】29名	



自分に向き合うトレーニング。

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニング

コナミスポーツクラブのパーソナルトレーニング。
一般の方もお申し込みできます。

4週間～8週間：回数制
1回あたり：5,394円～9,075円（税込）

パーソナルトレーニングの特徴

- 01 **自分に合わせた
選べるペース**
期間・回数・回の内容もトレーナーと相談できるから無理なく実践いただけます。
- 02 **自分だけの
かかりつけトレーナー**
気にならぬ小さな点も確認できるので、不要なくトレーニングに取り組みいただけます。
- 03 **集中できる
マンツーマン指導**
1対1は大変な運動も、トレーナーのサポートで安心して取り組んでいただけます。
- 04 **効率・効果的な
トレーニング**
専門知識豊富なトレーナーが目的に合わせて、最適な方法で指導を行います。

コナミスポーツクラブのパーソナルトレーニングでスタート!

パーソナルトレーニング体験 \好評実施中/

トレーナーとマンツーマンで行うパーソナル
トレーニングを1回体験できます。
ご予約はお電話・店頭またはWEBで ▶▶▶



パーソナルトレーニング体験料
1回 **1,100円** (税込)

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 1回	ベーシック 1回	アドバンス 1回
週1回	36,300円 (全4回) 9,075円/1回	45,980円 (全6回) 7,663円/1回	55,650円 (全8回) 6,956円/1回
週2回	55,650円 (全8回) 6,956円/1回	73,810円 (全12回) 6,150円/1回	93,170円 (全16回) 5,823円/1回
週3回	73,810円 (全12回) 6,150円/1回	101,640円 (全16回) 6,352円/1回	129,470円 (全24回) 5,394円/1回

※表記の金額は全て税込価格です。

まずは体験してみよう!

パーソナルトレーニング体験 \好評実施中/

トレーナーとマンツーマンで行うパーソナル
トレーニングを1回体験できます。
ご予約はお電話・店頭またはWEBで ▶▶▶



パーソナルトレーニング体験料
1回 **1,100円** (税込)

■体験の流れ



パーソナルプログラム体験WEB予約はこちらをクリック!!
お電話でのご予約も承ります。
コナミスポーツクラブ八幡 TEL:075-972-4573

少人数制スタジオレッスン

スキルアップスクール

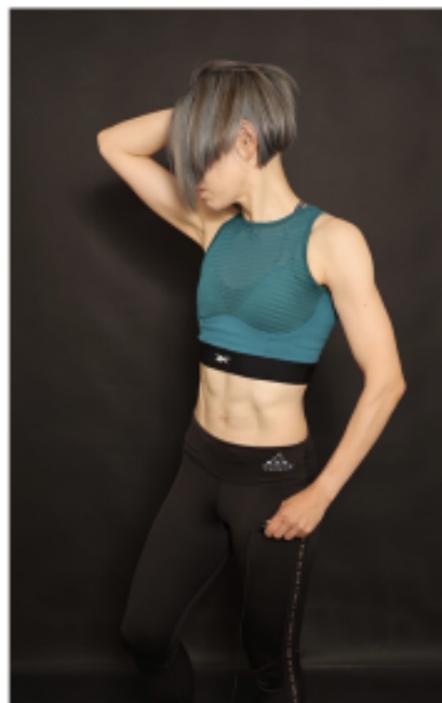
キーワードは 「Re:フォーム！」

スクワットを膝の曲げ伸ばしで
こなしていませんか？

「1回・1cm・1%」この差の積み重ねが、
「1ヶ月後・1年後」の大きな差になります。
長年レッスンを受けていて、

「理想の体に近づいている感覚が薄い方」
「更にトレーニング効果を加速させたい方」

いつものレッスンのフォームを見直して
効果を最大化させませんか？



担当
吉田 暁

きれいなフォームは、
ボディメイクや怪我の
防止だけでなく
「一生モノ」です！

第2スタジオ

毎週月曜日 11:25 - 12:25

月会費; ¥4,950 (税込)

体験; ¥550 (税込)/1回

※ お一人様、体験は1回限り

コナミスポーツクラブ

少人数制スタジオレッスン

レズミルズスクール



担当
吉田 暁

ボディパンプ・ボディコンバット・
ボディバランスのレッスン。
各プログラムのフォームチェックや
お好みの曲に合わせた
オーダーメイドレッスンを実施！
お客様のご要望に応じて、
実施内容を決定していきます

第2スタジオ

毎週金曜日 14:50 - 16:05

月会費; ¥6,600 (税込)

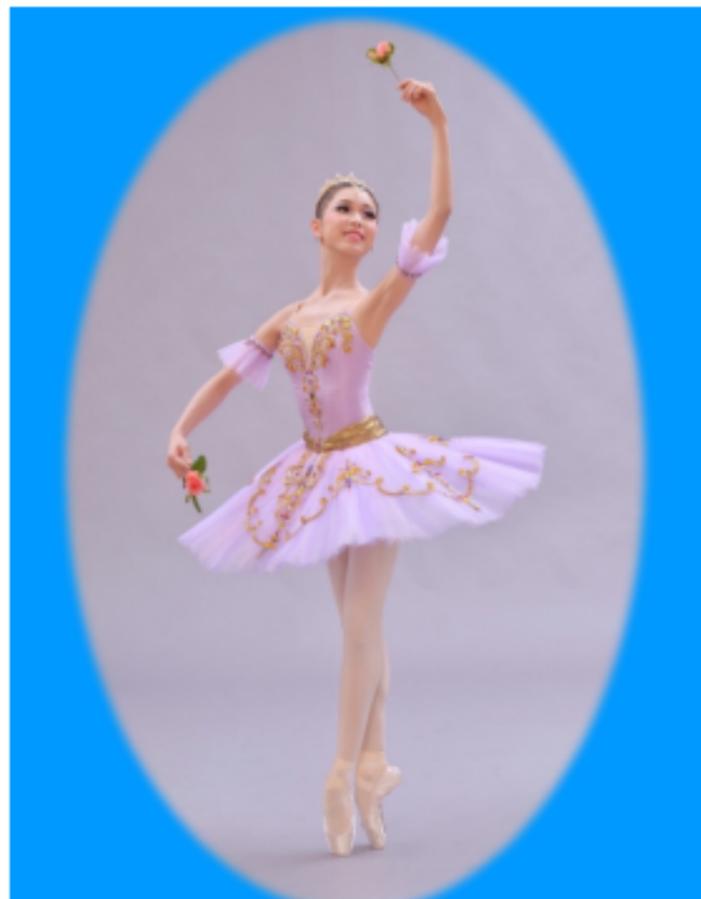
体験; ¥550 (税込)/1回

※ お一人様、体験は1回限り

コナミスポーツクラブ

少人数制スタジオレッスン

成人バレエレッスン 第1・第3水曜開催



【担当】
令和元年度
文化庁芸術祭賞
新人賞受賞

春木 ゆりさ
(法村友井バレエ団)

初めての方から楽しく
ご参加いただけるクラスです。

第2スタジオ

隔週(第1・第3)水曜日 19:30 - 20:30

月会費; ¥3,300 (税込)

体験; ¥550 (税込)/1回

※ お一人様、体験は1回限り

クラブ会員に登録されてい
ない場合は、会員登録が
必要となります。

【登録時必要なもの】

- クレジットカードまたは
金融機関のキャッシュカード
- ご本人確認書類
(運転免許証・保険証etc)

★ 申込はフロントにて

コナミスポーツクラブ

少人数制スタジオレッスン

【7月～】成人空手 第1・第3木曜開催



【担当】
国際空手道連盟
極真会館

師範代
浜田 和己 四段

【受付開始】
6月22日(木)13:00
フロントにて受付

第2スタジオ

隔週(第1・第3)木曜日 19:30 - 20:30

月会費; ¥3,300 (税込)

体験; ¥550 (税込)/1回

※ お一人様、体験は1回限り

クラブ会員に登録されてい
ない場合は、会員登録が
必要となります。

【登録時必要なもの】

- クレジットカードまたは
金融機関のキャッシュカード
- ご本人確認書類
(運転免許証・保険証etc)

★ 申込はフロントにて

コナミスポーツクラブ