あなたのなりたい！を　welcome to our sports club

コナミスポーツクラブ 長崎はサポートします！

定員15名になり次第募集は終了いたします

毎週月曜日11:00～12:00

背骨コンディショニング
月会費6,380円

背骨の歪みを整えて「腰痛」「膝痛」「肩こり」等、身体の様々な不調をご自身で改善できるようになる簡単な体操を行っていきます。

担当：齋藤

毎週月曜日12:45～13:45

ピラティス
月会費6,380円

ピラティスは使う筋肉を意識しながら正確な動作を行うエクササイズです。身体をコントロールし、正しい筋肉の動かし方や、正しい姿勢が身につき、肩こりの改善や予防にも役立ちます。

担当：稲葉

毎週月曜日19:15～20:30

ボディジャム(レズミルズ)
2026年3月復帰予定 **月会費5,280円**

最高にクールでかっこいいダンスワークアウトの世界へ
あなたを導きます。
初めての方から上級者の方まで楽しめるよう身体の動きを細かく
解説しながらダンスクラスを進行してます

担当：AYUMI

毎週水曜日13:00～14:00

美シェイプ
月会費6,380円

ご自身の身体の動きや働きを理解しコントロールしながらストレッチ、ほぐし、自重での筋トレを行うクラスです。
故障をしない身体づくりを目指しましょう。

担当：松野

毎週水曜日15:00～16:00

ZUMBA（ズンバ）
月会費7,480円

ラテンを中心とした世界中のリズムと共に心熱くなるクラスを
一緒に楽しみましょう！誰でも楽しめるダンスクラスです♪

担当：内野

毎週水曜日19:30～20:30

テクニカルエアロ
月会費6,380円

通常のエアロビクスに飽きてきた方へおススメです。
このクラスは少し複雑な動きを取り入れ、ローインパクトから
ハイインパクトまで行います。

毎週水曜日20:45～22:00

ボディステップ(レズミルズ)
月会費5,280円

ステップ台使用したエクササイズ。ボディステップの男性インストラクターとしてパワフルで丁寧なレッスンをいたします。
ぜひスタジオでお会いしましょう

担当：溝口

毎週木曜日18:30～19:30

ヨガ
月会費6,380円

パワー・リラックスを組み合わせたクラスです。スクールでは個々の体に合わせたアプローチを行い、より楽しく心地よく
ヨガを深めることができます。皆様のご参加をお待ちしています。

担当：田中

毎週木曜日20:00～21:15

ボディステップ(レズミルズ)
月会費5,280円

ステップ台を使用し、太ももとヒップの筋肉を引き締めます。
究極の桃尻を目指したいならこのプログラムが最適です。
自分に負けないよう辛くても私が応援します。

毎週金曜日19:00～20:15

ボディアタック(レズミルズ)
月会費5,280円

効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る
全身ワークアウトです。ボディアタックの世界を一緒に楽しみましょう。
初心者の方も大歓迎です。

毎週金曜日20:30～21:00

グリット/アスレチック(レズミルズ)
1･3週目のみ月会費3,850円

とにかく痩せたい！痩せられるならなんでも頑張る！
その気持ちを応援します。初心者の方も大歓迎です。
一緒に目標を達成しましょう

担当：渡邉

毎週土曜日12:30～13:30

ステップエアロ
月会費6,380円

ステップ台を使いステップ動作を組み合わせた
ステップエクササイズを行うクラスです。
初心者でも楽しめるクラスですので是非ご参加ください。

担当：高井

毎週土曜日14:00～15:15

ボディステップ(レズミルズ)
月会費5,280円

新しいことが好き！洋楽が好き！
ステップエクササイズが好き！今までの自分を変えるチャンスです。
是非ご参加ください。

担当：高井他1名

毎週土曜日17:15～18:30

ボディコンバット(レズミルズ)
月会費5,280円

【少人数だからこそ、一人ひとりにしっかりと向き合える】
皆様のボディコンバットをワンランク上へ。
ボディコンバットが初めての方こそお勧めさせていただきます。
一緒に[強く美しく動ける自分]をつくりましょう。

担当：守田

毎週日曜日12:30～13:45

ボディジャム(レズミルズ)
月会費5,280円

我を忘れて踊りませんか！
音楽とダンスが新たな自分を発見してくれます。それがボディジャム・・・
一緒にダンスを始めましょう

担当：渡邉

毎週日曜日16:00～16:30

グリット/カーディオ(レズミルズ)
2･4週目のみ月会費3,850円

参加者と一緒に共有できる高揚感や、やり切った達成感を感じられます。
皆さんに限界などないことを証明します。
週末は一緒に運動しましょう

担当：守田

持久力UP系　エアロビクス系　ダンス系　調整系

入会手続きに必要なもの	登録料	クレジットカード ※1	ご本人確認書類 ※2	入会手続きの詳細はこちら
	フィットネス・大人スクール 5,500円(税込) 子ども(運動塾スクール) 3,300円(税込)			

※1) 口座引き落としを希望される場合は施設までお問い合わせください。※2) 免許証、マイナンバーカードなどをご用意ください。運動塾へのご入会の場合は、保護者の方のご本人確認書類が必要です。●店頭での入会手続きの場合は会員証発行手数料1,100円(税込)が必要です。●フィットネスや大人スクールのご入会の方は16歳以上が対象です。未成年の方は親権者の同意が必要です。●医師から運動を禁止されている方、刺青やファッションタトゥーのある方のご入会・施設利用をお断りいたします。●当施設はキャッシュレス施設のため、現金でのお支払いはできません。※入会手続きに必要な詳細情報はホームページにてご確認ください。※画像はイメージです。※表示価格は税込(10%)です。