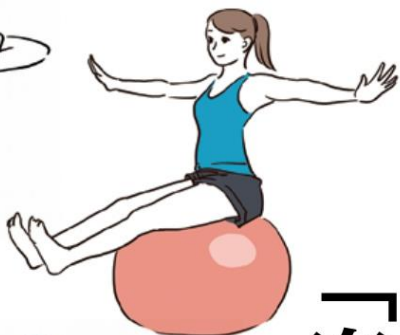




9inz

ナインズ

LIVE WITH FITNESS



スタジオレッスンで

「楽しい」を広げよう



全95講座
毎週140レッスン
会員募集中

KONAMI

SPORTS CLUB

TM JOY URBAN LTD.





入会から6ヶ月以内の初心者限定クラス

ゆっくりと心と体の準備を始めよう!

9inz オープンプログラム

木曜日 21:00~21:45 / 日曜日 13:00~13:45

講師: フリーインストラクター

フィットネスジムに通うのも初めて、スタジオレッスンに参加するのも初めて、とにかく入会した時は不安なことがいっぱい。ナインズでは、多くのお客様の声を聞いて、入会から6ヶ月以内の方のみが参加できるスタジオレッスンをご用意いたしました。運動するのが初めて、運動から遠ざかっていた方などでも、気軽にご参加いただけます。まずは、ナインズをあなたのホームスタジオにしましょう!

NEW



YOGA ヨガ

モーニングフローヨガ

火曜日 10:15~11:00

講師: emiko 先生

深い呼吸に合わせて心地よく体を動かし、眠っていた体を目覚めさせましょう。呼吸と体に意識を向けて、今ある感覚を味わいながら動きます。初心者の方でも参加していただけます。



体幹を強化するヨガ

土曜日 11:30~12:30 / 日曜日 14:30~15:30

講師: Yukiko 先生

本当に体をうまく使えますか? 腰が痛くなる腹筋をしていませんか? 足が太くなるスクワットをしていませんか? せっかくトレーニングしているのだからこのクラスでしっかり効果が出るやり方を覚えましょう!



緩めて整えるヨガ

土曜日 19:50~20:50

講師: Yukiko 先生

しっかり使った体を整えるヨガ。体の奥から緩めることで、体をリラックスモードに導いていきます。質の良い睡眠のために、ここで体の緩め方を学びましょう。(睡眠の質が下がると代謝が下がります。)



ヨガ

水曜日 11:30~12:15

講師: emiko 先生

ゆっくりと体を緩め、可動域を広げていきます。体が伸びる心地よさを感じながら体を動かしていきます。リラックスと体の引き締めを体感していただけます。



フローヨガ

木曜日 14:30~15:15(emiko先生) / 土曜日 14:05~14:50(Akiko先生)

講師: emiko 先生 / Akiko 先生

ヨガは深い呼吸と全身を使ってポーズをとる身体技法です。身体の奥のインナーマッスを鍛えるので、ゆがんだ背骨や骨盤などの骨格がしっかり支えられるようになります。体のゆがみを改善し、姿勢を正す効果が期待できます。



ハタヨガ

火曜日 13:00~14:00

講師: 生田 景子 先生

一つ一つポーズをじっくりと行います。心穏やかに、ポジティブに体を動かしましょう。【今】のご自身と向き合い、心と体を本来あるべき状態へと導いてあげましょう。



MUSCLE TRAINING マッスルトレーニング

ダヴィンチボディボード

木曜日 9:30~10:15

講師: 生田 先生

ダヴィンチボードは、四隅に取り付けられた3種類のゴムバンドによって、3次元的に負荷をかけられる革命的エクササイズです。この3Dの負荷によって全身を満遍なく刺激し、あなたの眠っている筋肉を覚醒させます。



コアシェイプ

水曜日 15:00~15:50 / 木曜日 19:00~19:50

講師: AYAKA 先生

主に体幹トレーニングです! 体を引き締めた方、お腹周りが気になる方、トレーニングのやり方、フォームが分からない方、パフォーマンスを高めた方などにオススメです!



初心者の為の美 BODY MAKE

月曜日 14:15~15:00 / 水曜日 19:00~19:45

講師: RENA 先生

美しくメリハリある身体になることを目的とし、鍛えるべき部位、そうでない部位をしっかりと分け、ご自身でも正しいトレーニングをし、目標の体に少しでも近づけるようにサポートします。



CONDITIONING コンディショニング

バランスボール

月曜日 13:15~14:00

講師: Akiko 先生

大きなボールに座り、バウンスして体幹を安定させる筋力を強化。股関節、膝、足首関節をしっかりと動かし、可動域の向上を目指します。



美姿勢ストレッチ

木曜日 11:30~12:20

講師: MAKI 先生

柔軟でしなやかな身体を目指して、首、肩甲骨、股関節のストレッチを中心に全身をほぐすクラスです。心も体もリラックスしたい方、トレーニング前後にオススメです。



ピラティス

木曜日 13:15~14:00

講師: Akiko 先生

ピラティスは体の中心にある腹部、または体幹に注目したエクササイズです。体幹の筋肉を「正しく動くようにする」ことで、手や足の動き、そして内臓の働きも良くなります。まずは呼吸から始めてみましょう。



DANCE ダンス

フリースタイルニュースクールダンス

日曜日 10:30~11:15

講師: リッキー 先生

最近人気のK-pop、R&B ミュージックにのって今流行りのステップを楽しみ踊って行きます。音楽を聴きに来るだけでもOKです。楽しくいきましょう!



フリースタイルヒップホップ

日曜日 11:30~12:15

講師: リッキー 先生

HipHopの基本ステップを中心にジャズ・サルサ・エアロ等のダンスを取り入れた楽しい踊りです。皆さんも気軽にどうぞ!



ヒップホップジャズ

金曜日 9:30~10:15

講師: MAYU 先生

基本的なダンスの動きとストレッチを使った身体作りを取り入れたウォーミングアップと、皆さんが口ずさみたくなる曲で振付をしていきます。できないのが楽しくて、できるようになったらもっと楽しいクラスです。



ダンスエアロ

月曜日 19:00~20:00 / 水曜日 13:45~14:45

講師: 金坂 先生

エアロビクスの動きにダンス要素を取り入れ曲に合わせてダンス特有の動きを楽しんでいただけるクラスです! 難しすぎず、体幹もしっかり使って気持ちよく汗を流せる有酸素運動になっています。



ストリートダンス初級

火曜日 20:00~20:45 / 日曜日 9:30~10:15

講師: Yoji 先生

音楽に乗って楽しくカッコよく身体を動かします。基本的な練習を丁寧かつ簡潔に説明しますので初めての方でも大丈夫です。



ストリートダンス初～中級

火曜日 21:00~21:45 / 金曜日 13:00~13:45

講師: Yoji 先生

基本的なステップやリズムの取り方を使って振付を中心に進めるクラスです。音楽が好きでダンスが好きならばどなたでも楽しめるクラスです。初めての方でも大丈夫です。ご参加お待ちしております。



ストリートダンス初級フリースタイル

月曜日 9:30~10:15

講師: Yoji 先生

フリースタイル (HIP HOP) です。音楽、ジャンルにこだわらず、楽しくカッコよくをテーマにダンスします。初めての方から慣れている方まで楽しめます。



ストリートダンス初～中級フリースタイル

月曜日 10:30~11:15

講師: Yoji 先生

ジャンルにこだわらず、楽しくカッコよくをテーマにダンスします。初めての方から慣れている方までご参加お待ちしております！



ストリートダンス SOUL フリースタイル

月曜日 20:15~21:15 / 土曜日 9:30~10:15 / 12:50~13:50

講師: めぐち先生

毎回曲と振付を変えてレッスンを行います。1回だけでも続けてきても楽しめます。1時間みっちり踊って、沢山汗を流して、リフレッシュしましょう。



エアロビクス

水曜日 10:30~11:15

講師: 長田 先生

エアロビクス、中級くらいの難度でお届けします。毎回違うコンビネーションで楽しめます。是非一度、エキサイティングな空間へいらっしゃいませ。



リトモス

火曜日 11:15~12:00 (長田先生) / 水曜日 20:30~21:15 / 土曜日 18:30~19:30 (MARIE先生)

講師: 長田 先生 / MARIE 先生

様々なダンス要素が入り「リズム」という意味のリトモス。アルゼンチン生まれの「リトモス@」はフレコリオプログラムです。音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。



中級エアロ

金曜日 18:30~19:15

講師: MARIE 先生

初級中級エアロビクスから少しずつダンステイストに変化させて腰や肩を運動させたり体幹部の筋肉を動かすことで脂肪燃焼効果が上がっていきます。



フルボックス

月曜日 11:30~12:15 / 金曜日 19:30~20:15

講師: MARIE 先生

音楽に乗って楽しくカッコよく身体を動かします。基本的な練習を丁寧かつ簡潔に説明しますので初めての方でも大丈夫です。ご参加お待ちしております。



フリースタイルダンス

木曜日 15:30~16:20

講師: YUMI 先生

インストラクターお任せダンス。ダンススタイルはワッキング、ホップン、MIX だったりなんでもチャレンジしてダンスの幅、楽しさを広げましょう



ベリーダンス

金曜日 14:00~15:00

講師: 生田 景子 先生

アラブのリズムを感じながら楽しく身体を動かしましょう。ベリーダンスの特徴である柔らかな動きと骨盤の動きを組み合わせで踊っていきます。骨盤が動く感覚やお腹シェイプも体感してください。



ラテンMIX

火曜日 19:00~19:50

講師: 美生アレキサンダー 先生

ラテン諸国をはじめ様々な国でダンス交流してきたMIOがお送りするラテンダンスクラス!! ラテンのボディムーブメント、スタイリング、ステップのコンビネーションにチャレンジ!



HIP HOP入門

火曜日 14:15~15:00

講師: MIKU 先生

初心者向けのクラスです。HIP HOPの基礎を入れた基本ステップに合わせて身体を楽しく動かしましょう!



GIRLS HIP HOP

金曜日 15:15~16:00

講師: MIKU 先生

HIP HOP+女性の美しさを表現するクラスです。内にある自分を開放して楽しい時間にしましょう!



CIRCUIT サーキット

SLENDER LEGS スレンダーレッグス

火曜日 9:30~10:10 / 木曜日 20:30~21:10

講師: フリーインストラクター

どうしても気になる下半身の悩み。綺麗になりたい! 細くなりたい! 強くなりたい! そんな悩みを解決するのがスレンダーレッグス。下半身のみのトレーニングを行い普段と違った1部位集中のトレーニングで筋肉痛間違いなし!!



WAIST SHAPE ウエストシェイプ

火曜日 14:10~14:50 / 土曜日 18:00~18:40

講師: フリーインストラクター

気になるお腹周りに刺激を入れる!! 目指せ! セクシーな腹筋の縦線! 目指せ! シックスパック! やり切ればあなたの眠っていた腹筋が目を見ますことでしょう。



FULL BODY フルボディ

月曜日 19:30~20:10 / 日曜日 18:00~18:40

講師: フリーインストラクター

待望の全身メニュー。ベーシックなメニューから徐々にレベルを上げて段階的に全身をくまなくトレーニングします。効率よく「モチボディ」を手に入れよう!!!



HIIT ヒート

HIIT SUPER LIGHT ヒートスーパーライト

水曜日 13:00~13:40 / 金曜日 10:20~11:00

講師: フリーインストラクター

キツくない! 追い込まない! HIIT はやってみたいけど楽しくないのは嫌だ! というあなたのためのHIIT!! 「笑顔でできる」メニューでまずHIITを知ろう! Let's enjoy HIIT!



HIIT LIGHT ヒートライト

月曜日 15:10~15:50 / 水曜日 9:30~10:10 / 木曜日 13:00~13:40 / 金曜日 20:00~20:40 / 土曜日 10:40~11:20

講師: フリーインストラクター

HIITトレーニングのベーシックなクラス。動きも簡単なHIIT初めての方でも「チャレンジしやすい」内容です。



HIIT MIDDLE ヒートミドル

火曜日 19:30~21:10 / 木曜日 10:40~11:20 / 金曜日 12:10~12:50

講師: フリーインストラクター

HIIT LIGHTに慣れてきた方、1種目の時間が短い方が良い方におすすめ。短い時間でラン等「速さ」を重視したエクササイズを行います。レベル3ならではのメニューで心拍数を上げよう!!



HIIT HEAVY ヒートヘヴィ

月曜日 20:30~21:10

講師: フリーインストラクター

HIIT 最上級クラス。種目数・時間共に「最も長く、種目も難しい」ものが多いですが、今までにない達成感が味わえます!! ※必ずMIDDLEを受講したのちに受講してください。



TABATA タバタ

月曜日 10:20~10:40 / 水曜日 20:00~20:20 / 土曜日 15:00~15:20 / 日曜日 11:30~11:50

講師: フリーインストラクター

わずか「4分」で終わるサーキット。休憩時間は短いですがサクッと追い込みたい方には非常にオススメです! HEAVY で心拍数を上げられる方、短時間の方は是非参加してください! 爽快感抜群です!!



レッスンが終わったら、
ご褒美のリラクスタイル



GOOD BLESS GARDEN
YONAGO NEW LIFE STYLE PLACE

人気のサウナが会員価格で!

9inz会員様は、ジムのシャワールームはもちろん、GBGS専用の「GBG サウナ&ステイ」の入浴が特別価格 ¥550 (税込) で入浴OK! サウナファンにも人気の本格サウナがお得に利用できるのも9inzならではの特典です。

2人以上の新規入会で
とってもお得!

ペア割誕生!



平日使い放題やスタジオレッスン受け放題など6つのオススメプラン

ベースデイ会員 ¥6,600/月	ベースNEO会員 ¥7,700/月	ベース会員 ¥9,900/月	HIIT会員 ¥14,000/月	プラチナ会員 ¥18,000/月	VIP会員 ¥30,000/月
●平日 9:00~17:00 ●HIIT-VIP ZONE 以外の全ゾーン ●サウナ&ステイ 入浴料 ¥550	●HIIT-VIP ダンススタジオ 以外の全ゾーン ●サウナ&ステイ 入浴料¥550	充実のマシンと 豊富なスタジオプログラムが 使い放題! ●HIIT-VIP ZONE 以外の全ゾーン ●サウナ&ステイ 入浴料 ¥550	●VIP ZONE以外の全ゾーン ●サウナ&ステイ 入浴料 ¥550	●HIIT会員コース利用可能 ●マンガミュージアム 利用料無料 ●サウナ&ステイ 利用無料	フィットネスジムを含む GBGの3施設が 使い放題! ●全ゾーン利用可能 ●VIP専用ロッカー付 ●サウナ&ステイ 利用無料
〈ペア割価格〉 2名以上の新規入会で月額費がおトク! ※入会月は日割計算					
¥5,500/月	¥6,600/月	¥8,800/月	¥12,900/月	¥15,000/月	¥25,000/月

OPTION

+ ¥2,200/月 HIIT使い放題
+ ¥2,200/月 スタジオ使い放題

●入会金 ¥5,500 ※myWellness®専用リストバンド含む
●ジムシューズ個人ロッカー(ご希望の方) ¥1,100



GBGの3施設を満喫していただくためのプラン

GBGプラチナ 一番人気 フィットネス・サウナ+大浴場 マンガミュージアム、使い放題の人気プラン!		GBG ゴールド サウナ&ステイと マンガミュージアムが 使い放題	GBG ブラック サウナ&ステイと マンガミュージアムが 使い放題	GBG サウナ&ステイ 月会員 人気のサウナ+大浴場が 使い放題	米子 マンガミュージアム 月会員 最新作から名作まで 読み放題
通常会員 いつでも使い放題	デイ会員 平日(月~金) 17時まで使い放題				
¥18,000/月	¥8,800/月	¥15,000/月	¥35,000/月	¥13,000/月	¥5,500/月
〈ペア割価格〉 2名以上の新規入会で月額費がおトク!					
¥15,000/月	¥7,700/月	¥14,000/月	¥34,000/月	¥12,000/月	¥4,400/月

●9inzフィットネスジム 入会金 ¥5,500 ※myWellness®専用リストバンド含む

●9inzフィットネスジム シューズ個人ロッカー(ご希望の方) ¥1,100

※価格は全て税込表記です。価格・内容は予告なく変更となる場合があります。 ※月会費でご利用いただけるのはマンガミュージアムのみです。月会員の方も自遊空間ご利用の場合は通常料金が発生します。



【各フロア構成】 GOOD BLESS GARDEN

7F		サウナ 温浴施設・サウナ
6F	サウナ&ステイ	レスト 宿泊施設(女性)
5F		フロント 宿泊施設(男性)
4F		スペーススクリエイト自遊空間
3F		米子マンガミュージアム 自遊空間受付フロント
2F		フィットネスジム 9inz(ナインズ)
1F	四川中華 GOCHI CALMEBOITE	カフェキッチン ONTHETABLE CRAZYGREEN



※写真はイメージです。



毎日無料見学やってます 試して安心、納得入会!

毎日 9:00~23:00

受付 9inz (GBG 2階) 受付 (受付時間/20:30)

※毎月第1・3水曜日は休館日のため見学会は行っておりません。



TEL 0859-21-9992

【営業時間】 9:00~23:00
(定休日 毎月第1・3水曜日)

鳥取県米子市角盤町1-27-2

GOOD BLESS GARDEN 2F

<https://9inz.jp> (ナインズ)



9inz Web site

駐車場のご案内

GBGご利用のお客様は

提携駐車場

高島屋 第1・第2・第3駐車場

5時間無料

詳細地図



第1駐車場 〒683-0812 鳥取県米子市角盤町1-60 (ブッドプレスガーデン駐車場)
第2駐車場 〒683-0061 鳥取県米子市四日市町127-1 (ローズセントラルビル駐車場)
第3駐車場 〒683-0055 鳥取県米子市富士見町2-128-1 (YEASTY PLACE駐車場)

KONAMI

SPORTS CLUB

自分に合ったプログラムで自分史上最高のカラダを手に入れよう



全46講座毎週54レッスン!

入会から6ヶ月以内の会員限定クラス

まずはスタジオの雰囲気慣れよう!

コナミ オープンプログラム (スタジオ初心者教室)

火曜日 15:30~16:00 / 全曜日 20:00~20:30

講師: コナミスタッフ

フィットネスジムに通うのも初めて、スタジオレッスンに参加するのも初めて、とにかく入会した時は不安なことがいっぱい。コナミスポーツクラブ米子では、多くのお客様の声を聞いて、入会から6ヶ月以内の方のみが参加できるスタジオレッスンををご用意いたしました。運動するのが初めて、運動から遠ざかっていた方などでも、気軽にご参加いただけます。

まずは、コナミスポーツクラブ米子をあなたのホームスタジオにしましょう!

NEW



YOGA ヨガ

ヨガ

月曜日 14:45~15:30

講師: 長谷川 明子 先生

身体を柔軟に導き、筋力や持久力、バランスの低下を予防することができます。



ヨガ

土曜日 10:15~11:15

講師: 青戸 真子 先生

丁寧な呼吸と共に、ヨガの動きを通して、気づかない緊張を緩め、土台となる筋肉や身体バランスを整えていきます。



ボディバランス

日曜日 10:00~11:00

講師: 海老谷 満 先生

ヨガをベースに太極拳とピラティスの要素を取り入れて、終わった後のスッキリ感を味わう新しいヨガです。



ボディバランス45 ※ FX

土曜日 19:30~20:15

講師: 海老谷 満 先生

ヨガをベースに太極拳とピラティスの要素を取り入れて、終わった後のスッキリ感を味わう新しいヨガです。



CONDITIONING コンディショニング

リズム&ストレッチ

月曜日 10:40~11:25

講師: 木村 崇男 先生

適度な運動で全身を温め、ストレッチで体調をバッチリ整えます。カラダメンテナンスしてみましょう。



オリジナルケア (ピラティス)

火曜日 10:40~11:25

講師: 三木 和浩 先生

自重でインナーマッスルを引き締めるエクササイズ、姿勢を綺麗に身体を引き締めます。



オリジナルケア (Style7®)

火曜日 11:45~12:30

講師: 三木 和浩 先生

「小顔」「背中」「二の腕」「お腹」「お尻」「太もも」「膝下」を7つの部位に引き締めます。



オリジナルケア (リンパケア)

水曜日 11:45~12:30

講師: 田中井 園栄 先生

意識を体の感覚に向け体の声を聞き緊張や痛みをゆるめ温かからかかして心地よい体に整えます。



オリジナルケア (筋膜リリース)

水曜日 14:45~15:30

講師: 長谷川 明子 先生

全身を覆う組織の筋膜の萎縮や癒着をテニスボールを利用して緩めていきます。



オリジナルケア (セルフケア)

全曜日 11:45~12:30

講師: 田中 まり 先生

マットに寝て腕を回したり、脚を回したり、転がったりして身体をほぐします。ストレッチが苦手な方にもてこい。どなたでもできます。



ストレッチ

全曜日 10:05~10:20

講師: 松谷 奎吾 先生

運動前に必要な柔軟をしっかり行うクラスです。運動経験のない方、運動から遠ざかっていた方でもどなたでも参加いただけます。



オリジナルケア (セルフ整体)

土曜日 18:25~19:10

講師: 岩佐 祐希 先生

呼吸にあわせ優しく触れたり揺らしたりで動きやすい体を取り戻します! 簡単な動きで体の硬い人でも気楽にできます!



ボールエクササイズ

土曜日 15:25~16:10

講師: 長谷川 明子 先生

バランスボールを転がす事で身体の動きが引き出され、筋トレ、ストレッチ、有酸素運動を行います。



MUSCLE TRAINING マッスルトレーニング

ボディバンプ30

月曜日 13:55~14:25 (磯田洋先生) / 20:00~20:30 (藤田隆幸先生)

講師: 磯田 洋先生 藤田 隆幸 先生

専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単、ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られどなたでも楽しく参加できます。



ボディバンプ45

全曜日 19:00~19:45

講師: 磯田 洋先生

専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単、ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られどなたでも楽しく参加できます。



ボディバンプ60

火曜日 20:15~21:15 (磯田洋先生)

土曜日 14:05~15:05 (磯田見子先生) / 日曜日 12:40~13:40 (磯田見子先生)

講師: 磯田 洋先生 磯田 見子 先生

専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単、ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られどなたでも楽しく参加できます。



コアクロス

火曜日 13:55~14:25 / 20:00~20:30

講師：横田 純生 先生

自分のペース・強度でエクササイズを行い、体の中心となる体幹部分（コア）を集中的に鍛え、体の機能高めるプログラムです。



コアクロス 15

水曜日 10:05~10:20

講師：横田 純生 先生

自分のペース・強度でエクササイズを行い、体の中心となる体幹部分（コア）を集中的に鍛え、体の機能高めるプログラムです。



DANCE ダンス

メガダンス45

月曜日 11:45~12:30 (都築 愛先生) / 土曜日 11:40~12:25 (岡田薫子先生)

講師：都築 愛 先生 / 岡田 薫子 先生

世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップ効果はもちろんのこと振り付けを習得する喜び、何より最高のミュージックと相まってメガ級の楽しさを提供できるクラスです。



メガダンス60

火曜日 19:00~20:00

講師：都築 愛 先生

様々なジャンルのダンスを最高の音楽に合わせて踊ります。繰り返しも多いのでぜひ挑戦してみてください。



ボディジャム

月曜日 19:00~20:00

講師：岡田 薫子 先生

シビれる音楽にユニークでカッコいいコリオ。一度体験したら虜になってしまう他には類をみない唯一無二のダンスワークアウト。



ラテン

金曜日 14:00~14:45

講師：岡田 薫子 先生

初心者の方にも楽しんでいただけるサルサミュージック100%の左右シンメトリーのダンスフィットネスです。踊りながら気分はカリブ海です。



ヒップホップ

金曜日 15:15~16:00

講師：田中 洋治 先生

ディスコミュージックから最新のヒットチャートまで幅広くダンスを楽しめます。リズム感に自信がない方でも1からレクチャー差し上げますのでお気軽にご参加ください。



AEROBICS STEP エアロビクス・ステップ

オリジナルエアロ

月曜日 12:50~13:35 (小林麻実先生) / 20:15~21:00 (山下大輔先生)

講師：小林 麻実 先生 / 山下 大輔 先生

様々なフットパターン、リズムチェンジや方向変えが楽しめるオリジナルクラスです。エアロビクスに慣れてきた方におススメです。



シェイプエアロ

火曜日 12:50~13:35

講師：磯田 晃子 先生

膝や腰への負担を抑えた動きで構成したエアロビクスに少し慣れてきた方に向けたプログラムです。



オリジナルダンス

水曜日 10:40~11:25 / 19:00~20:00

講師：金坂 嘉代子 先生

エアロビクスの動きにダンスの動きを取り入れ体幹をしっかりと使います。ダンスが苦手な方でも入りやすいです。



X55 (エクストリーム55)

水曜日 12:50~13:20 (藤田隆幸先生) / 日曜日 15:15~15:45 (磯田晃子先生)

講師：藤田 隆幸 先生 / 磯田 晃子 先生

ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を中心にエクササイズを行います。効果音と楽曲アレンジで時間を忘れて楽しめる全身シェイプアッププログラムです。



シンプリーステップ

金曜日 12:50~13:30

講師：磯田 晃子 先生

ステップ台を利用したステップエクササイズの基本動作を行うプログラムです。初心者の方でも簡単にチャレンジできます。



ボディアタック

水曜日 20:15~21:15 (磯田晃子先生) / 土曜日 19:15~20:15 (藤田隆幸先生)

講師：磯田 晃子 先生 / 藤田 隆幸 先生

効率良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。筋力強化エクササイズとランニングやジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。



ボディアタック30

日曜日 14:30~15:00

講師：磯田 晃子 先生

効率良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。筋力強化エクササイズとランニングやジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。



格闘技系

ボディコンバット30

火曜日 14:45~15:15

講師：磯田 晃子 先生

様々な格闘技の動作が振り付けに取り入れたダンスです。エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返し出しメンタル、フィジカル両面の効果が得られます。



ボディコンバット45

水曜日 13:40~14:25 / 土曜日 18:15~19:00

講師：磯田 晃子 先生

様々な格闘技の動作が振り付けに取り入れたダンスです。エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返し出しメンタル、フィジカル両面の効果が得られます。



ボディコンバット

水曜日 20:00~21:00 (藤田隆幸先生) / 日曜日 14:00~15:00 (磯田 洋先生)

講師：藤田 隆幸 先生 / 磯田 洋 先生

様々な格闘技の動作が振り付けに取り入れたダンスです。エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返し出しメンタル、フィジカル両面の効果が得られます。



HIT ヒート

グリット (有料)

水曜日 19:30~20:00

講師：藤田 隆幸 先生

HIT高強度インターバルトレーニング
激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。30分間で自分を追い込みます。



コナミスポーツクラブ米子

KONAMI
SPORTS CLUB

POOL プール

クロール初級

月曜日 11:45~12:15

講師：杉本 龍平 先生

クロールを泳げるようになるための技術習得を目指します。
泳力に自信のない方でも参加していただけます。



アクアビクス (エンジョイ)

月曜日 12:30~13:15 / 19:30~20:00

講師：木村 崇男 先生

水の力と音楽の力で、水中を楽しく動いてみましょう。
関節に優しくシェイプUP効果大です。



平泳ぎ

月曜日 13:30~14:00

講師：杉本 龍平 先生

平泳ぎを泳げるようになるための技術習得を目指します。
クロールや背泳ぎが苦手な方にもオススメです。



ウォーク&ジョグ

火曜日 11:45~12:15

講師：松谷 奎吾 先生

音楽を使用して水中で楽しくウォーキング・ジョギングを行います。
初めての方でも気軽に楽しめるクラスです。



スイミング (初級)

水曜日 11:00~11:30

講師：藤田 隆幸 先生

クロール、背泳ぎの基礎練習をします。
泳げない方はここから始めましょう。



スイミング (中級)

水曜日 11:00~11:30

講師：杉本 龍平 先生

クロールを中心としたメニューをこなし、体力の向上を目指すレッスンです。
2種類の強度に分かれているのでレベルに合わせたメニューに参加できます。



AQUA ZUMBA

水曜日 11:45~12:15

講師：平井 亜紀子 先生

1曲1曲違うジャンルの曲を踊るズンバを水中で行うことで
膝や腰に負担が少なくこなすことも参加いただけます。



バタフライ

水曜日 12:30~13:00

講師：杉本 龍平 先生

バタフライを泳げるようになるための技術習得を目指します。
他の泳法に自信がある方にオススメです。
基礎からじっくりやっていくので安心です。



アクアジョガー

金曜日 11:45~12:15

講師：藤田 隆幸 先生

水中で走ったり、跳んだり、水の抵抗を利用して楽しく
トレーニングします。
ウォーク&ジョグよりも強度は上がります。



背泳ぎ (初級)

金曜日 12:30~13:00

講師：藤田 隆幸 先生

背泳ぎの基礎練習をします。
クロールはちょっとという方はここから初めてみましょう。



背泳ぎ (中級)

金曜日 12:30~13:00

講師：杉本 龍平 先生

背泳ぎを泳げるようになった方向けの、より長く・楽に泳げる
ようになるためのレッスンです。
初級に比べてさらに細かな技術について練習します。



おすすめ

プール

25mのプール。水中ウォーキングからスイ
ミング指導まで目的に応じて楽しめます。
(無料)

スタジオ

人気のヨガやダイエット系のプログラムなど
種類が豊富。初めての方向けのプログラム
もあります。(無料)

マシンジム

ダイエットにおすすめの有酸素系マシンや
筋力アップマシンまで初心者から上級者ま
で利用できる機器をラインナップ。(無料)

サウナ

サウナでじっくり汗をかいてストレス発散。
ゆっくりとサウナだけ利用して楽しむのも
OK!(無料)

温浴施設

トレーニングの後は、お風呂とシャワーで
疲れもストレスも洗い流しましょう。(無料)

ヨガ

ボディ
コンバット

調整系エクササイズ

格闘技系エクササイズ

ボディ
ジャム

ボディ
パンパ

ダンス系エクササイズ

筋トレ系エクササイズ

※画像はイメージです。

コナミスポーツクラブのパーソナルプログラム

もっと身近にパーソナルを。
40年の実績と安心を
ベストプライスで。

※施設により導入プログラムは異なります。

ダイエット

スタイルアップ

機能美

ヒップライン

ウエストライン

パーソナル
プログラム

体験 1,100円

詳しくは
こちら



バイオメトリクス

V-BODY

ビラティスビューティー

Beauty Hip

BEST CORE

KONAMI

SPORTS CLUB

月会費プラン 1回ごとのご利用プラン(気軽に都度利用)もあります。【見学・体験受付中】

月会費プラン カテゴリ Ⅱ	あなたに合った ペースを選べる 料金プラン 同カテゴリの 施設が使える	平日昼間限定 60歳以上限定 ゆとりすとの 選択Days ※2 同カテゴリの 施設が使える 平日昼間のみ利用可能	施設限定 39歳以下限定 ここだけフリー (米子) 登録施設に限り 利用可能	施設限定 プール限定 米子 アクア 登録施設のプールと 温浴施設に限り 利用可能
まずは 週1 月4回 まで	6,600 円/月	6,160 円/月		
しっかり 週2 月8回 まで	9,020 円/月	7,920 円/月	9,020 円/月 回数制限無し	6,930 円/月 回数制限無し
好きなだけ フリー 制限 無し	11,440 円/月	8,690 円/月		

便利でお得な
WEB入会は
こちら



法人会員・法人契約についてはこちら
従業員、組合員、そのご家族の健康をサポート

コナミスポーツクラブ 法人会員

検索



入会手続きに必要なもの

登録料 5,500 円(税込)

クレジットカード

口座からの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。

ご本人
確認書類

- WEB入会の場合は、会員証発行手数料は必要ありません。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。
- お客様のお手持ちのクレジットカードで月会費の引き落としができます。※一部お取り扱いできない金融機関がございます。
- ご入会手続きには、運転免許証(運転経歴証明書)、マイナンバーカード、パスポート、身体障害者手帳、在留カード、特別永住者証明書のいずれかをご用意ください。
- ご入会の方は16歳以上が対象です。また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ワーのある方のご入会・施設利用をお断りいたします。

※画像はイメージです。※表示価格は税込(10%)です。

Ⅱ コナミスポーツクラブ 米子

鳥取県米子市末広町311 イオン米子駅前店4F

TEL.0859-21-5733

詳しくはWEBで検索

コナミスポーツクラブ

検索

営業時間

月～水・金 9:00～22:00
土 9:00～21:00
日・祝 9:00～17:00

休館日 木曜日

JR山陰本線「米子駅」より
徒歩3分

