

# ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2025年12月

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日				
	スタジオ	大会議室	多目的室	健康増進室	プール	スタジオ	視聴覚室	大会議室	会議室	多目的室	健康増進室	プール	スタジオ	大会議室	プール
9:00															
30															
10:00	シェイプエアロ 9:20-10:05 松下 陽子					シングルエアロ 9:20-10:00 西中 良達									
30	ヨガ(体) 10:00-10:45 中村 尚美					青竹エクササイズ 9:50-10:10 牧野 泰菜									
11:00	ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子					シェイプエアロ 10:20-11:05 西中 良達									
30	【定員 22名】 シンプリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美														
12:00	ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美														
30	ボディシェイプ 13:45-14:30 中町 麻理														
14:00	【定員 22名】 ボディパンフ30 14:45-15:15 藤田 靖世														
15:00															
30															
16:00															
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00															
30															
20:00	【定員 22名】 ボディパンフ30 19:40-20:10 日野 孝真		JSAボールエクササイズ 20:15-21:15 藤田 靖世			ボディバランス45 ※ST 19:15-20:00 藤田 靖世							シェイプエアロ 19:30-20:15 森本 文美代		
30						ボディタック 20:15-21:15 林 丈裕							スイミング(初級) 20:30-21:00 鎌田 淳太郎		
21:00	ボディコンバット 20:30-21:30 日野 孝真												肩こり腰痛ケア体操 20:35-21:20 森本 文美代		
30															
22:00															

休館日の為  
終日ご利用頂けません

## ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2025年12月

金曜日				土曜日				日曜日		
スタジオ	視聴覚室	大会議室	プール	スタジオ	大会議室	健康増進室	プール	スタジオ	大会議室	プール
ZUMBA 9:15-10:00 山下 久美子	【定員 15名】 大人バレエ教室 9:15-10:00 non	※パレエバーを使用してレッスンを実施します。	オリジナルバレエ 10:20-11:00 non	シンフリー・エアロ 9:30-10:10 中村 尚美	スイミングスクール(キッズ) 10:00-11:00 3歳-小1	スイミングスクール(幼児) 10:00-11:00 ひよこ-13級(3歳-小1)	肩こり腰痛ケア体操 9:30-10:15 森本 文美代			
フラダンス 11:30-12:15 Halau Lehua Ahihi	【定員 22名】 ボディパンプ 12:45-13:45 日野 孝真	ボディバランス30 ※FX 11:45-12:15 島田 道恵	スイミング(中級) 11:15-11:45 日野 孝真	シェイプエアロ 10:25-11:10 中村 尚美	スイミングスクール(ジュニア) 11:15-12:15 小1以上	スイミングスクール(児童) 11:15-12:15 15歳-8級(小学生以上)	シェイプエアロ 10:30-11:15 森本 文美代			
【定員 22名】 ボディパンプ 12:45-13:45 日野 孝真	JSAボールエクササイズ 12:45-13:45 藤田 靖世	1週目・2週目・3週目・4週目・青泳ぎ 有料 プライベートレッスン 12:45-13:15 予約制(有料)	太極拳 13:30-14:15 森田 興子・神藤 豊和	ヨガ 14:30-15:15 永野 文子	スイミングスクール(上級) 12:30-13:30 7級-ベスト(小学生以上)	ボディアタック 12:30-13:30 松本 健太郎	コアクロス 11:40-12:10 松本 健太郎			
ボディコンバット45 14:00-14:45 日野 孝真	【定員 22名】 ボディコンバット45 14:00-14:45 日野 孝真	プライベートレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)	青泳ぎ(初級) 14:30-15:00 森 靖高	スイミングスクール(幼児) 15:30-16:30 ひよこ-13級(3歳-小1)	プライベートレッスン 13:30-14:15 予約制(有料)	ボディバランス45 13:50-14:35 東出 麻里	ヨガ 14:50-15:50 東出 麻里			
【定員 22名】 ボディパンプ30 19:25-19:55 藤田 靖世	ストロングネーション 20:15-21:15 細川 久美	スイミングスクール(児童・上級) 16:45-17:45 12級-ベスト(小学生以上)	フランダンス 15:30-16:15 Halau Lehua Ahihi	ボディコンバット 16:45-17:45 原田 龍	スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級(3歳-小1)	スイミングスクール(児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト(小学生以上)	かなんびあ ■ 営業時間のご案内 ■	【 マーク表記に関して 】		
火曜日～金曜日	9:00-22:00 [9:00-21:00]	曜日	営業時間【受付時間】	【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心してお楽	土曜日・日曜日・祝日	9:00-19:00 [9:00-18:00]	【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)で	NEW	【NEWマーク】	【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。
※毎週月曜日は休館日となります。月曜日が祝日の場合は、翌日が休館日となります。	【有料プログラムマーク】 別途参加料金が必要になります。(都度参加費を頂いているクラス)	【★マーク】	【★マーク】 ストレッチマットが必要になるクラスです。	【スクールマーク】 別途参加料金が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)						
かなんびあをご利用の会員様へのお願い ■	コナミスポーツクラブをご利用頂き、誠に有難う御座います。 皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申しあげます。	♪スタジオ・視聴覚室等のプログラムは、全て先着順となります。	♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。	♪火曜日～金曜日	♪各レッスンは、諸事情により、時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので、予めご了承ください。	♪定員制のクラスがございます。	♪★マークは、ストレッチマットが必要になるクラスです。	ホーム ページ QRコード	QRコード	10:00 - 17:00
♪整理券の配布は、各プログラム開始の30分前から、入場は15分前からとなります。	♪プログラム受講時の諸注意事項・ご案内に関しては、スタジオ付近の掲示物をご覧ください。	♪各レッスンは、諸事情により、時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので、予めご了承ください。	♪レッスンの途中入場・退場は、固くお断りいたします。	♪スタジオ定員 25名/大会議室定員 なし/視聴覚室定員 35名	♪ツールを使用するクラスのスタジオ定員 22名					家族 プール

## プログラム紹介

### ◆スタジオ・大会議室・視聴覚室等 プログラム◆

カテゴリー	プログラム名	プログラム内容	難易度	強度
ラレ デス イミ カル ルズ	ボディパンプ	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするプログラムです。バーベル(重り)を使用した筋力トレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングするので、楽しくエクササイズにチャレンジできます。	★★	★～★
	ボディコンバット	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。世界中の格闘技をベースのした全身のシェイプアップのクラスです。日常では体感したことのないほどの汗をかけるので、ストレス発散したい方におススメのクラスです。	★★★★★	★★★～★
	ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。 ※FXは、フレキシビリティー(柔軟)の略称、STは、ストレングスの略称	★★	★★★
	ボディアタック	シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギッシュなエアロピックスエクササイズです。汗をかきたい、達成感を味わいたいという方におすすめです。全身を使つて簡単な動作を音楽に合わせて行います。シンプルな動きで運動強度や運動量が極めて高い、有酸素運動のクラスです。	★★★	★★★～★
	コアクロス	参加者のベースで体幹部(コア)を中心としたトレーニングを行うクラスです。体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。体幹はすべての基となる機能で、アスリート達の中でも注目されているエクササイズです。	★	★～★
エ ア ロ ビ ク ス 系	シンプルエアロ	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロピックスに慣れていただくクラスです。	★★	★
	シェイプエアロ	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロピックスに慣れてきた方向けのクラスです。エアロピックスに慣れてきた人向けのプログラムで、膝や腰への負担を抑えた動きで構成されています。有酸素運動と補強運動(体幹トレーストレ)を行なうのが特徴。	★★★	★★★
	ワークアウトエアロ	ロープインパクトに「走る」「跳ねる」動きを組み合わせた、エアロピックスの動きを楽しむクラスです。有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスで、全身持久力や心肺機能の向上、脂肪燃焼効果などの期待ができる。	★★★★★	★★★★★
	シンプルステップ	ステップエクササイズの基本動作を紹介する導入クラスです。エアロピックスやダンスの要素を取り入れたシンプルな動作の有酸素運動。ステップ台を使用したステップエクササイズの基本動作をするプログラム。	★★	★★
	シェイプステップ	ステップのバリエーションを組み合わせた、ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。	★★★★★	★★★
	ボディシェイプ	リズムに合わせて身体を動かすダンスエクササイズとマット等を使っての筋力トレーニングを行い、ボディラインの引き締めを目指すクラス。	★★	★★★
コン ディ シ ョ ニ ン グ 系	ヨガ	ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えます。サンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表す。呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの。	★★	★★
	ヨガ(体)	ヨガを通じて体と心の調和を行い、達成感とシェイプアップ効果を目指します。お腹を引き締めて、くびれをつくるクラスです。腹直筋・腹斜筋・腹横筋を鍛え、腹式呼吸と胸式呼吸を使いつけて行います。腹筋・背筋のバランスを向上させ、カラダの中心部分を整えることで、お腹を引き締める。	★★	★★
	ヨガ(心)	ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。ポーズをとりながら、正しい呼吸法を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスをコントロールして整えることを目的としている。	★★	★★
	オリジナルバレエ	バレエを基にしたエクササイズ。バレエの動きを取り入れたストレッチで、姿勢を意識して行なうのが特徴。初心者でもできる簡単なものが多く、焦って強い力で押したり、引つ張ったりせず、ゆったりと呼吸しながら筋肉をやわらかく伸ばすのがポイント。	★	★
	JSA ボールエクササイズ	スマーロボールを使い「関節」にアプローチするエクササイズです。関節をなめらかにし、痛みを繰り返さない強い身体をつくります。 ※JSAとは、ジョイント・ステイティング・アプローチの略称	★★	★★
	ボールエクササイズ	やわらかいボールを使い筋力とバランス感覚を養うクラスです。バランスボールを使用し、弾力と不安定さを利用することで、体幹の筋力やバランス力を鍛えることができます。基礎代謝向上によるダイエット効果やお腹痙攣、各種スポーツでの安定性向上などの効果が期待できる。	★★	★★
	青竹エクササイズ	青竹を使って足裏のツボを刺激し健康増進につなげます。継半分に割った青竹を床に置き、その上で足踏みをする「青竹踏み」を組み込んだ体操。音楽に合わせて行い、自分の体重を利用してマッサージやストレッチ、筋力トレーニングなどを組み合わせます。	★	★
	肩こり腰痛ケア体操	筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し肩こり・腰痛を緩和していきます。腰をふるように動かすことで、骨盤まわりの筋肉がゆるみ、ずれていた骨盤が正しい位置に戻るというものです。前後・左右・上下など骨盤のゆがみによって、効果的な動かし方は変わる。	★	★
	太極拳	中国古来の武術とともにゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。中国の伝統的な武術のひとつで、東洋医学の概念である太極思想をベースにしています。武術の型に呼吸法を組み合わせ、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行なうのが特徴。	★★	★★★
	フラダンス	子どもからお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。ハワイの正統なハワイアンフラを継承するスタジオ「Halau Lehua Ahihi」所蔵のインストラクターによるレッスンです。	★	★
ダンス系	ZUMBA ZUMBA GOLD	ZUMBA…ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 ZUMBA GOLD…中高齢の方やフィットネス初心者、ダンス初心者の方、ケガのリハビリをしている方などを対象としたプログラムです。急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。	★～★	★～★
	ストロングネーション	音楽と効果音に合わせて自重を使った全身のトレーニングプログラムです。筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせて、格闘技要素を取り入れています。	★★	★★

### ◆プール プログラム◆

カテゴリー	プログラム名	プログラム内容	難易度	強度
ス キ ル 系	各泳法(初級)	25M完泳を目指すプログラム。キックの動作とブルの動作を習得し、ブルの動きに合わせた呼吸の動作を身につける。基本の練習から行い、各泳法の習得を目指します。	★★	★★
	スイミング(初級)	基本から泳ぎの習得を目指します。クロール、背泳ぎを習得します。	★★	★
	スイミング(中級)	クロールと背泳ぎが25M完泳している方を対象にしたプログラム。クロールと背泳ぎをよりきれいに泳げるよう練習します。また、平泳ぎ・バタフライの25Mの完泳も目標です。	★★	★★★
	スイミング(フォーム)	よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行ないます。	★★★	★★
	はじめて水泳	全く初めて水泳を習う方向けのプログラム。うつ伏せの動作と仰向けの動作の習得を目指す。	★	★
ファン系	ウォーキング＆ヨガ	音楽を使用し、水中で楽しくウォーキングとヨガを行ないます。	★	★★

## 有料教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかんびあフロントスタッフまでお問い合わせください。

■有料教室のお申込みは、フロントまでお越しください。  
全員外傷保険については、お尋ねください。1回のみの参加も受付しております。

◆ヨガ教室(10～12月)			◆太極拳教室(10～12月)		
時間	水曜日	9:30-10:50 (80分)	時間	水曜日	12:30-13:30 (60分)
定員	20名		定員	20名	
場所	大会議室		場所	大会議室	
価格 (税抜)	2ヶ月(7回) 4,950円		価格 (税抜)	2ヶ月(7回/30分) 3,300円	
	都度(1回) 1,100円			2ヶ月(7回/60分) 4,950円	
◆書道教室(10～12月)			◆フラダンス教室(10～12月)		
時間	火曜日	9:30-11:30 (120分)	時間	火曜日	10:30-11:30 (60分)
定員	14名		定員	15名	
場所	多目的室		場所	健康増進室	
価格 (税抜)	1ヶ月(2回) 2,500円		価格 (税抜)	2ヶ月(6回) 4,800円	
	1ヶ月(3回) 3,300円				
◆カラオケ教室(10～12月)			◆バレエ教室(10～12月)		
時間	水曜日	11:00-12:00 (60分)	時間	金曜日	9:15-10:00 (45分)
定員	10名		定員	10名	
場所	多目的室		場所	視聴覚室	
価格 (税抜)	2ヶ月(4回) 4,800円		価格 (税抜)	2ヶ月(4回) 4,800円	
◆カラオケ教室(10～12月)			◆絵手紙教室(10～12月)		
時間	水曜日	11:00-12:00 (60分)	時間	水曜日	10:00-12:00 (120分)
定員	12名		定員	10名	
場所	多目的室		場所	会議室	
価格 (税抜)	2ヶ月(4回) 4,800円		価格 (税抜)	2ヶ月(4回) 4,800円	
スポーツクラブに通うなら運動効果を感じたい！					
おススメ 有料プログラム					
♪♪♪♪♪					
こんな方に おススメ！	長期的に運動を続ける 担当についてもらいたい	価格 (税込)	30分 60分	2,100円/45分 4,200円	3,150円
内容	お客様の要望次第	期間	自由※予約		

◆プログラムカテゴリー 強度・難易度目安◆		
	難易度	強度
★	どなたでも	どなたでも
★★	運動へのチャレンジ	運動に慣れてきた
★★★	音楽に合わせて動く	心拍数の向上を体感できる
★★★	2,3回入って動きに慣れる	心肺機能を向上させる
★★★★★	何回か参加してクラスに慣れる	激しい運動を体感できる