

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2025年4月～5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	多目的室	プール	スタジオ	大会議室	プール						
9:00																											9:00			
😊 やさしいエアロ(初級) 9:20-10:05 松下 陽子														有 【定員 14名】 有料 書道教室					😊 やさしいエアロ 9:20-10:00 西中 良達		有 【定員 20名】 有料 ヨガ教室					😊 【定員 22名】 シンプリーステップ 9:20-10:00 細川 久美	😊 ハタヨーガA 9:20-10:05 植村 智栄子		30	
😊 ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子													引き締めヨガ 10:00-10:45 中村 尚美											😊 やさしいエアロ 10:15-10:55 細川 久美	😊 ハタヨーガB 10:25-11:25 植村 智栄子		10:00			
😊 【定員 22名】 シンプリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美															有 【定員 15名】 有料 フラダンス教室	😊 アクアジョギング 10:30-11:00 杠 久美子											😊 アクアジョギング 10:45-11:15 竹谷 義直		30	
																											11:00			
																												30		
😊 ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美																														12:00
😊 コンディショニングエアロ 13:45-14:30 中町 麻理																														30
😊 【定員 22名】 ボディバンプ30 14:45-15:15 藤田 靖世																														13:00
																												30		
																												14:00		
																												30		
																												15:00		
																												16:00		
																												30		
																												17:00		
																												18:00		
																												30		
																												19:00		
																												30		
																												20:00		
😊 【定員 22名】 ボディバンプ30 19:40-20:10 日野 孝真																														21:00
😊 JSAボールエクササイズ 20:15-21:15 藤田 靖世																														30
😊 ボディコンバント 20:30-21:30 日野 孝真																														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4月～5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
9:00										
30	ZUMBA 9:15-10:00 山下 久美子	有 大人バレエ教室 9:15-10:00 non		変更 シンブリーエアロ 9:30-10:10 中村 尚美 ★					😊 骨盤リセット 9:30-10:15 森本 文美代 ★	
10:00		※バレエバーを使用して レッスンを実施します。	😊 バレエストレッチ 10:20-11:00 non ★	変更 シェイプエアロ(中級) 10:25-11:10 中村 尚美		ス 体操教室(キンダー) 10:00-11:00 3歳-小1	ス スイミングスクール(幼児) 10:00-11:00 ひよこ-13級(3歳-小1)			
11:00			😊 アクアジョギング 11:15-11:45 竹谷 素直	変更 ボディバランス45 ※FX 11:30-12:15 島田 道恵 ★		ス 体操教室(ジュニア) 11:15-12:15 小1以上	ス スイミングスクール(児童) 11:15-12:15 15級-8級(小学生以上)	NEW コアクロス 11:40-12:10 松本 健太郎		
12:00	フラダンス 11:30-12:15 Halau Lehua Ahihi	😊 ボディバランス30 ※FX 11:45-12:15 島田 道恵 ★	😊 スイミング(フォーム) 12:00-12:30 八坂 志奈子					NEW ボディアタック 12:30-13:30 松本 健太郎		
13:00	😊 【定員 22名】 ボディバンプ45 13:10-13:55 日野 孝真 ★	😊 JSAボールエクササイズ 12:45-13:45 藤田 靖世 ★	※毎週各種目のターン練習も取り入れていきます。				ス 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)			
14:00			変更 5月 バタフライ(初級) 平泳ぎ(初級) 14:15-14:45 森 靖高	😊 太極拳 13:30-14:15 森田 興子・神藤 豊和 ★				NEW ボディバランス45 13:50-14:35 東出 麻里 ★		
15:00	ボディコンバット45 14:15-15:00 日野 孝真		有 フライベイトレッスン 14:45-15:15 予約制(有料)	😊 ヨガ 14:30-15:15 永野 文子 ★				NEW ヨガ 14:50-15:50 東出 麻里 ★		
16:00			ス スイミングスクール(幼児) 15:30-16:30 ひよこ-13級(3歳-小1)	😊 フラダンス 15:30-16:15 Halau Lehua Ahihi			ス スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級(3歳-小1)			
17:00			ス 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)	レスマイルズBOX 16:45-17:45 原田 龍	レスマイルズBOX内容> 4月 奇数週 ボディアタック 偶数週 ボディバンプ 5月 全週 ボディコンバット		ス 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)			
18:00										
19:00	😊 【定員 22名】 ボディバンプ45 19:15-20:00 西口 匠悟 ★									
20:00										
21:00	ストロングネーション 20:20-21:20 織川 久美 ★									
22:00										

家族プール

10:00 - 17:00

【マーク表記に関して】

😊 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。

変更 【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)です。

NEW 【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。

有 【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)

ス 【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)

■ かなんぴあ ■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間【受 付 時 間】
火曜日～金曜日	9:00-22:00【9:00-21:00】
土曜日・日曜日・祝日	9:00-19:00【9:00-18:00】

※毎週日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。

■ かなんぴ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上げます。

♪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。

♪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

♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。

♪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

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	プログラム名	プログラム内容	難易度				強度			
ラレ デシ ミカ ルズ	ボディバンプ	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	世界中の格闘技をベースに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したクラスです。 ※FX(フレキシビリティ)は、ストレッチがメインの構成で、ST(ストレンクス)は、トレーニングがメインの構成	★	★			★	★	★	
	ボディアタック	全身を使っ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	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	やさしいエアロ	高齢者向けにゆっくりしたテンポで全身を動かすエアロビクス。無理をせず、できそうなステップだけでも行います。	★				★			
	シンプリーエアロ	基本動作を繰り返し、体力づくりしながらエアロビクスに慣れていただくプログラム。	★	★			★			
	シェイプエアロ	エアロビクスに慣れ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・ストレッチ)をメインに行うのが特徴。	★	★	★		★	★	★	
	ワークアウトエアロ	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、全身の持久力や心肺機能の向上、脂肪燃焼効果などが期待できる。	★	★	★	★	★	★	★	★
	シンプリーステップ	エアロビ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	ステップ台を使用して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た方向けのプログラム。	★	★	★	★	★	★	★	
	コンディショニングエアロ	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	ハタヨーガ	肉体的なアーサ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派。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。	★	★			★	★		
	ヨガ	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。	★	★			★	★		
	引き締めヨガ	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・横隔膜を鍛え、腹式呼吸と胸式呼吸を使い分けて行います。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。	★	★			★	★		
	姿勢改善ヨガ	ヨガの呼吸法やエクササイズを取り入れて、姿勢の改善を目的としたクラスです。ヨガのポーズを行うことで、背骨や骨盤の歪みを整え、体幹を鍛える効果が期待できる。	★	★			★	★		
	骨盤リセット	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。前後・左右・上下など骨盤のゆがみ方によって、効果的な動かかし方は変わる。	★				★			
	バレエストレッチ	バレエの動きを取り入れたストレッチで、姿勢を意識して行うのが特徴。初心者でもできる簡単なものが多く、無って強い力で押ししたり、引っ張ったりせず、ゆっく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	スモールボールを使い「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れます。(JSAとは、ジョイント・スケーティング・アプローチ)	★	★			★	★		
	ボールエクササイズ	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痩せ、各種スポーツでの安定性向上などの効果が期待できる。	★	★			★	★		
	青竹体操	縦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。	★				★			
ダ ン ス 系	太極拳	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うのが特徴。	★	★			★	★	★	
	ピラティス	交感神経を活性化させる腹式呼吸と、体が流れるような動作を行います。体の深層部にあり、体幹に関連するインナーマッスルを鍛えることで、筋肉を強化して体のゆがみを解消して体全体のバランスを整えることを目的。	★	★			★			
	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 Ahini」所属のインストラクターによるレッスンです。	★				★			
	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。速いリズムと速いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。ZUMBA GOLD・・・自然とからだを動かしたくなる心地よい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランスよく動かす。心とからだを充実させるプログラム。	★	~	★		★	~	★	
	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、格闘技要素も取り入れています。	★	★			★	★		

◆プール プログラム◆

カテゴリ	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)	基本の練習から行い、各泳法の習得を目指します。	★	★			★			
	各泳法(中級)	基本の練習から応用、ドリル練習を行い、各泳法の上達を目指します。	★	★			★	★		
	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(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います。	★	★	★		★	★	★	
	はじめて水泳	水に浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。	★				★			
ファン系	アクアジョギング	水の抵抗・浮力を利用した関節に負担の少ない、走る動きを中心に行うプログラムです。	★				★	★		

有料教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかなんびあフロントスタッフまでお問い合わせください。
 ■有料教室のお申し込みは、フロントまでお越しください。
 ※金額はすべて会員価格となります。(税込)
 会員外価格については、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（4～6月）			◆太極拳教室（4～6月）		
場所	大会議室		場所	大会議室	
価格	2ヵ月（7回） 4,950円		価格	2ヵ月（7回/30分） 3,300円	
	都度（1回） 1,100円			2ヵ月（7回/60分） 4,950円	
◆書道教室（4～6月）			◆フラダンス教室（4～6月）		
時間	火曜日	9:30～11:30 （120分）	時間	火曜日	11:00～12:00 （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	1ヵ月（2回） 2,500円		価格	2ヵ月（6回） 4,800円	
	1ヵ月（3回） 3,300円				
◆カラオケ教室（4～6月）			◆バレエ教室（4～6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	2ヵ月（4回） 4,800円		価格	2ヵ月（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！ 長く運動を続けたい！					
ウェルネスかなんぴあ おススメ 有料プログラム					
	パーソナルトレーニング		プールプライベート		
こんな方におススメ！	長期的に運動を続けたい/担当についてもらいたい				
内容	お客様の要望次第				
価格（税込）	30分 2,100円/45分 3,150円/60分 4,200円				
期間	自由※要予約				

◆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