

コナミスポーツクラブ 市川

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2025年7月～9月

	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																				10:00
30	😊	ス		😊	ス😊	ス		😊	ス		😊	ス	ス		ス			ス		30
11:00	ヨガ(心) 10:30-11:15 伊藤 やよい	OYZスクール 10:15-11:15	水中運動ウォーキング 11:00-11:15 近藤 求	ヨガ(心) 10:30-11:15 吉野 貴子	少人数制スクール「サルセッション」 10:30-11:30 Ayaka	ベビースイミング 10:30-11:30		ヨガ(心) 10:30-11:15 小林 サチ子	OYZスクール 10:15-11:15	デジタルノート 成人水泳教室 10:45-11:45	ヨガ(心) 10:30-11:15 吉野 貴子	少人数制スクール(スキル習得型)「オリジナルステップ」 10:15-11:00 島田 広志	ベビースイミング 10:30-11:30	シェイプエアロ 10:30-11:15 鈴木 省吾		ベビースイミング 10:45-11:45	シェイプエアロ 10:30-11:15 中野 恵美子			11:00
30		😊 変更	水中運動ウォーキング 11:20-11:35 近藤 求		😊 変更			😊	😊 変更			ス		😊						30
12:00	ワークアウトエアロ 11:35-12:20 松下 恭子	ステップ・アップ 11:35-12:00 伊藤 やよい	スイミング中上級 高沼 麻衣	ワークアウトエアロ 11:35-12:20 十二町 絵梨子	ロコモ・コア 11:45-12:10 吉野 貴子			😊	😊 変更	😊 変更	😊	😊 変更	😊 変更	😊 変更	😊 変更	😊 変更	ワークアウトエアロ 11:35-12:20 中野 恵美子			12:00
30	😊 変更	😊 変更		😊	😊 変更			😊	😊 変更	😊 変更	😊	😊 変更	😊 変更	😊 変更	😊 変更	😊 変更				30
13:00	レズミルズピラティス 12:40-13:25 川辺 真実	少人数制スクール「サルセッション」 12:20-13:20 松本 美賀子		ポディパンプ45 12:40-13:25 福井 きよか	アーカイブレッスン ストレッチ30 12:40-13:10 週替わり	スイミング中級 13:00-13:30 林 麻耶		ポディパンプ45 12:40-13:25 善幸 いづみ	アーカイブレッスン ストレッチ30 12:40-13:10 週替わり	アクアピクス(シェイプ) 12:50-13:35 三森 光子	ポディコンバット45 12:40-13:25 工藤 真	少人数制スクール「ラテン」 13:00-14:00 松下 恭子	アクアピクス(シェイプ) 13:00-13:45 近藤 求	😊 変更	😊 変更	アクアピクス(シェイプ) 12:25-12:55 鈴木 省吾	ポディバランス 12:40-13:40 玉地 洋子			13:00
30	😊 変更	😊 変更		😊 変更	😊 変更	😊 変更		😊 変更	ス	ス	😊 変更	ス😊		😊 変更	ス					30
14:00	ZUMBA 13:45-14:30 松本 美賀子	ストレッチ30 13:45-14:15 週替わり		ポディジャム45 13:45-14:30 塩田 温子	子供 体操スクール 14:00-15:00	アクアピクス(シェイプ) 14:00-14:45 近藤 求		ポディコンバット45 13:45-14:30 富永 裕樹			ポディパンプ45 13:45-14:30 福井 きよか	少人数制スクール(スキル習得型)「ベリーダンス」 14:20-15:20 松下 恭子		😊 変更	😊 変更	子供 体操スクール 10:15-18:40	週替わりプログラム 14:00-14:45 週替わり	子供 体操スクール 10:00-18:30		14:00
30	😊 変更			😊 変更				😊 変更			😊 変更	😊 変更	ス							30
15:00	ヨガ(心) 14:50-15:35 天野 正太郎	ス	ス	ヨガ(心) 14:50-15:35 小林 サチ子		ス		😊 変更	ポディバランス45 ※FX 14:50-15:35 川辺 真実		😊 変更	😊 変更	ス	😊 変更	😊 変更		ポディパンプ45 15:05-15:50 齊藤 航			15:00
30	😊 変更							😊 変更				ス		😊 変更	😊 変更					30
16:00	オリジナルケア 15:55-16:40 金澤 一晃							😊 変更	レズミルズシェイプス35 15:55-16:30 三本木 良坤			ス		😊 変更	😊 変更	子供 スイミングスクール 13:15-20:45	ポディコンバット 16:10-17:10 齊藤 航			16:00
30											😊 変更			😊 変更	😊 変更					30
17:00		子供 新体操 15:30-20:00	子供 スイミングスクール 15:15-20:45		子供 ダンススクール 17:30-19:40	子供 スイミングスクール 15:15-20:45		子供 体操スクール 13:40-20:30	子供 スイミングスクール 13:45-20:45	子供 スイミングスクール 13:45-20:45	子供 空手キッズ 16:45-17:45		子供 スイミングスクール 15:15-20:45							17:00
30	😊 変更			😊 変更				😊 変更			😊 変更									30
18:00	シェイプエアロ 18:35-19:20 島田 広志			ヨガ(心) 18:35-19:20 伊藤 やよい							😊 変更									18:00
30	😊 変更			😊 変更							😊 変更									30
19:00	ポディジャム30 19:40-20:10 大塚 忍			ポディアタック30 19:40-20:10 鈴木 省吾				ワークアウトエアロ 19:10-19:55 松下 恭子			レズミルズシェイプス35 19:35-20:10 三本木 良坤									19:00
30	😊 変更			😊 変更							😊 変更									30
20:00	😊 変更	😊 変更		😊 変更	😊 変更			ポディジャム 20:15-21:15 塩田 温子			😊 変更									20:00
30		😊 変更																		30
21:00	ポディコンバット45 20:30-21:15 大塚 忍	ポディバランス30※FX 20:30-21:00 週替わり		ポディコンバット45 20:30-21:15 鈴木 省吾	メガダンス30 20:30-21:00 週替わり															21:00
30																				30
22:00																				22:00
30																				30
23:00																				23:00

休館日の為 終日ご利用頂けません

【 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・低体力の方も安心して楽しみ頂けます。
- 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)
- 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)
- 😊 変更 前スケジュールからの変更箇所となります。

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・火・木・金	10:00～22:00
土	10:00～20:00
日・祝	10:00～19:00

※毎週水曜日は休館日となります。

【 少人数制スクール・コース型教室に関して 】

少人数制スクール定員／10名
通常のクラスよりスキルアップや細かな動きまで確認できることが特徴です。お申込は、マシンジム、フロントにて承っております。各クラス詳細については裏面をご覧ください。

■ 当施設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。

- プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 水分補給をごまめに行いましょう。
- 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。
- 子供スイミングスクール中は、フィットネス会員様のプール利用に制限がございます。

スタジオ定員人数のご案内
第1スタジオ:52名 第2スタジオ(OLL):30名
定員人数を超えた場合、入場をお断りすることがございます。