コナミスポーツクラブ熊本　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール　2024年 9月

月曜日

スタジオ1
- 整 ◆入場開始10:10～ 変更 ボディバランス30※ST 10:15-10:45 斉藤 貴幸
- 変更 ワークアウトエアロ 11:00-11:45 斉藤 貴幸
- OLL LIVE配信クラス ボディコンバット30 12:00-12:30 深見 龍大
- ボディパンプ30 12:55-13:25 青木 和也(北村)
- オリジナルボディコンシャス（ピラティス） 13:45-14:30 斉藤 明子
- オンライン/アーカイブ ツアー型オリエンテーション 個別予約開催枠 16：00-17：30 ※所要時間20～25分 ※体験希望プログラムはご予約時にお申し出ください 予 当日午前中までにお電話またはフロントにてご予約をお願いいたします
  - 体験プログラム ヨガ/ストレッチ/コアクロス ボディコンバットの中からお選びください
- OLL LIVE配信クラス ボディコンバット45 19:30-20:15 ASAHI
- 変更 オンライン/アーカイブ ボディパンプ30 20:30-21:00
- オンライン/アーカイブ ツアー型オリエンテーション（個別予約枠）21:15-21:35

プール
- ス 10:30～ 運動塾（ベビースイミング） ～11:30
- アクアビクス（トレーニング） 11:45-12:30 米加田 久美
- クロール（中級） 12:45-13:15 井口 優花
- ス 有 デジタルノート 成人水泳教室（初中級） 13:30-14:30 ※スクール(要登録、有料) 宮田 俊
- ス 15:45～ 運動塾（リトルスイミング）（キンダースイミング） ～16:45
- 17:00～ 運動塾（スイミング児童） ～18:00
- 18:10～ 運動塾（スイミング上級） ～19:10

火曜日

スタジオ1
- 整 シンプリーステップ 10:30-11:10 村上 香代
- ボディコンバット テック＆ショート 11:30-12:15 田尻 直弥
- ヒップホップ（初中級） 12:45-13:30 MINAMI
- 変更 ボディバランス45※FX 13:50-14:35 斉藤 貴幸
- オンライン/アーカイブ ツアー型オリエンテーション 個別予約開催枠 16：00-17：30 ※所要時間20～25分 ※体験希望プログラムはご予約時にお申し出ください 予 当日午前中までにお電話またはフロントにてご予約をお願いいたします
  - 9月3･17日 ①ピラティス30 ※オンラインアーカイブ 9月10･24日 ②コアクロス30 北村 政和
- 変更 週替わり ①ピラティス(OLL)②コアクロス 19:45-20:15
- 変更 オンライン/アーカイブ ボディアタック30 20:35-21:05

プール
- ス 10:30～ 運動塾（ベビースイミング） ～11:30
- アクアビクス（エンジョイ） 11:45-12:30 村上 香代
- ス 15:45～ 運動塾（リトルスイミング）（キンダースイミング） ～16:45
- 17:00～ 運動塾（スイミング児童） ～18:00
- 18:10～ 運動塾（スイミング上級） ～19:10
- スイミング（上級） 19:30-20:15 ※練習メニューのご提供

↓入会は紹介ががお得!↓

水曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

木曜日

スタジオ1
- 整 ヨガ(体) 10:30-11:15 宮尾 千寿
- ◆入場開始11:25～ オンライン/アーカイブ 変更 ジャズダンス30 11:30-12:00
- ◆入場開始12:10～ オンライン/アーカイブ ボディアタック30 12:15-12:45
- ボディパンプ45 13:00-13:45 北村 政和
- オリジナルボディコンシャス（ピラティス） 14:05-14:50 米村 日奈子
- ス 16:30～ ダンシングスターズ（4歳～小1） ～17:15
- ス 17:15～ ダンシングスターズ（小学生～中学生） ～18:00
- OLL LIVE配信クラス ボディバランス30 ※FX 変更 20:00-20:30 山崎 舞子
- シェイプエアロ 20:45-21:30 斉藤 貴幸

プール
- アクアビクス（トレーニング） 11:30-12:15 齊藤 明子
- ス 15:45～ 運動塾（キンダースイミング） ～16:45
- 17:00～ 運動塾（スイミング児童） ～18:00
- 18:10～ 運動塾（スイミング上級） ～19:10

金曜日

スタジオ1
- 整 オリジナル健康体操 10:30-11:15 荒井 三佳
- コアクロス 11:35-12:05 小濱 怜
- シンプリーエアロ 12:30-13:10 齊藤 明子
- ◆入場開始13:25～ オンライン/アーカイブ 腸活ヨガ30 13:30-14:00
- ス 16:00～ カワイ体育教室（幼児/年中・年長） ～17:00
- ス 17:10～ カワイ体育教室（児童/小学生） ～18:10
- ボディパンプ45 19:45-20:30 青木 和也(北村)
- ◆入場開始20:40～ ワークアウトエアロ 20:45-21:30 村上 正樹

プール
- スイミング（上級） 12:35-13:20 井口 優花
- ス 15:45～ 運動塾（キンダースイミング） ～16:45
- 17:00～ 運動塾（スイミング児童） ～18:00
- 18:10～ 運動塾（スイミング上級） ～19:10

土曜日

スタジオ1
- オンライン/アーカイブ ツアー型オリエンテーション（個別予約枠）10:25-10:40
- 整 オリジナルボディコンシャス（ピラティス） 11:00-11:45 齊藤 明子
- シェイプエアロ 12:05-12:50 米村 日奈子
- ヨガ（心） 13:10-13:55 磯貝 由貴子
- ボディコンバット45 14:15-15:00 田尻 直弥
- ◆入場開始15:15～ オンライン/アーカイブ 変更 ボディアタック30 15:20-15:50
- オンライン/アーカイブ 変更 ピラティス30 16:15-16:45
- OLL LIVE配信クラス ボディコンバット45 17:00-17:45 宮脇 加津子

プール
- ス 10:00～ 運動塾（キンダースイミング） ～11:00
- 11:10～ 運動塾（ベビースイミング）（リトルスイミング） ～12:10
- ス 13:30～ 運動塾（キンダースイミング） ～14:30
- 14:40～ 運動塾（スイミング児童） ～15:40
- 15:50～ 運動塾（スイミング上級） ～16:50
- 17:00～ 運動塾（スイミング上級） ～18:00
- チェックアウト 19:00まで

日曜日

スタジオ1
- ◆入場開始10:10～ オンライン/アーカイブ 朝ヨガ30 10:15-10:45
- ◆入場開始10:55～ 機能改善エクササイズ30 OLL 11:00-11:30 武田 直之
- ZUMBA 11:45-12:30 米加田 久美
- OLL LIVE配信クラス ボディバランス45 ※FX 13:00-13:45 斎藤 香帆
- オンライン/アーカイブ ボディコンバット30 14:05-14:35
- 14:45-15:00 だれでもストレッチ15/オンライン
- ボディパンプ 15:20-16:20 北村 政和
- チェックアウト 18:00まで

プール
- ス 10:00～ 運動塾（キンダースイミング）（スイミング児童） ～11:00
- 11:10～ 運動塾（キンダースイミング）（スイミング児童） ～12:10
- 12:20～ 運動塾（キンダースイミング） ～13:20
- 13:30～ 運動塾（スイミング児童）（スイミング上級） ～14:30
- 14:40～ 運動塾（スイミング上級） ～15:40
- チェックアウト 18:00まで

ツアー型オリエンテーションについて

スポーツクラブで初めて運動をされる方におすすめのクラスです。
施設利用方法等のご案内(約7分)
＋おすすめプログラム体験(約13～18分)の構成クラスです。

【 マーク表記に関して 】

😊	【安心マーク】ご参加が初めて、久しぶりの方・体力に自信のない方も安心してお楽しみ頂けます。
ス	【スクールマーク】月会費制スクールクラス。事前にお申込みが必要になります。（月4回のスクールクラス）
整	【整理券フロント設置マーク】整理参加券はフロント設置いたします
OLL	【Online Live Lesson(オンラインライブレッスン)マーク】映像・音声のライブ配信クラスとなります。
アーカイブ	【オンライン/アーカイブ】※録画済み映像の投影クラス 別日にて実施、録画を行ったオンラインライブレッスンを投影するクラスとなります。

【営業時間】

月・火・木・金	10:00～22:00
土	10:00～19:00
日・祝	10:00～18:00

【休館日】 毎週水曜日

【スタジオ参加方法】

優先入場予約	当日参加者より先にスタジオに入場いただけるサービスです。(WEB申し込み、330円/回) レッスン開始10分前にスタジオ入口前にお越しください。
当日参加	スタジオ入口付近に設置の整理券の順に入場いただけます。 レッスン開始10分前にスタジオ入口前にお越しください。

【スタジオ定員】

20名 ※周りのお客様との距離をあけてご参加をお願いいたします

お友達やご家族、大切な方とコナスポを楽しもう！
紹介特典
＼コナミスポーツクラブ会員からのご紹介で入会すると／
ご紹介者様 ご入会者様 ともに デジタル商品券 1,000円分プレゼント!!
＼詳しくはこちら／

↓体験受付中！↓
スポーツクラブを体験してみませんか。
運動後はサウナでスッキリ！
スポーツクラブ体験 1回90分！ 1,100円(税込)
詳しくはこちら

コナミスポーツクラブのパーソナルトレーニング
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。
PERSONAL TRAINING
パッケージプログラム 体験 1,100円
詳しくはこちら