コナミスポーツクラブ 橋本　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　※6月17日更新

月曜日

スタジオ
- ズンバ 10:30-11:15 みなみ
- シンプリーエアロ 11:30-12:10 丸山 啓子
- シンプリーピラティス 12:25-13:10 丸山 啓子
- ボディパンプ30 13:30-14:00 安部 しのぶ
- ボディコンバット45 14:20-15:05 安部 しのぶ
- お子様の チアダンス教室(幼児) 16:00-16:50
- お子様の チアダンス教室(児童) 17:00-17:50
- ボディバランス45 ※FX 19:30-20:15 中島 雪那
- ボディジャム45 20:35-21:20 FACE THE MIRROR 中島 雪那

第一教室
- OYZスクール 13:00-14:00 鬼島 紀子
- お子様の造形絵画教室 15:30-16:30
- お子様の造形絵画教室 16:30-17:30

プール
- スクールの為 一部コース 利用不可能 10:00-11:00
- プライベートレッスン 11:30-12:00 宮下 恵
- 水中腸活ウォーキング 12:00-12:30 スイミングインストラクター
- バタフライ（初級） 14:15-14:45 スイミングインストラクター
- プライベートレッスン 15:00-15:30 比嘉 裕見子
- スクールの為 全コース 利用不可能 15:30-18:55

火曜日

スタジオ
- テクニカルエアロ 10:15-11:15 川島 治美
- リズム＆ストレッチ 11:30-12:00 川島 治美
- ヨガ(体) 12:15-13:00 坂本 佳美
- シェイプエアロ 13:20-14:05 丸山 啓子
- レンタル可能 15:00-16:00
- お子様の ダンス教室 16:30-17:15
- お子様の ダンス教室 17:25-18:10
- お子様の ダンス教室 18:20-19:15
- お子様の ダンス教室 19:25-20:20
- ボディアタック45 20:35-21:20 TAKUYA

第一教室
- 太極拳スクール(扇) 11:00-12:00 佐久間 笑子
- 太極拳スクール(剣) 12:30-13:30 佐久間 笑子
- お子様の空手教室 16:30-17:30
- お子様の空手教室 17:40-18:40

プール
- 幼稚園水泳の為 一部コース 利用不可能 10:30-11:30
- 成人水泳教室（上級） 11:30-12:30
- スイミング(初級) 13:30-14:00 比嘉 裕見子
- 成人水泳教室（中上級） 14:00-15:00
- スクールの為 全コース 利用不可能 15:30-18:55
- プライベートレッスン 19:00-20:00 比嘉 裕見子

水曜日

スタジオ
- ボディパンプ30 10:30-11:00 難波 杏子
- ボディコンバット45 11:20-12:05 難波 杏子
- ヨガ(心) 12:25-13:10 今村 彩子
- ボディバランス 13:30-14:30 矢沢 将太
- お子様の ダンス教室 16:00-17:00
- お子様の ダンス教室 17:10-18:10
- お子様の ダンス教室 18:20-19:20
- ボディパンプ45 19:40-20:25 河田 直美
- ボディコンバット45 20:40-21:25 矢沢 将太

第一教室
- お子様の ダンス教室 19:30-20:30

プール
- スクールの為 一部コース 利用不可能 10:00-11:00
- 成人水泳教室（初中級） 12:10-13:10
- スイミング(初級) 13:30-14:00 スイミングインストラクター
- 成人水泳教室（中上級） 14:00-15:00
- プライベートレッスン 15:00-15:30 河本 奈津紀
- スクールの為 全コース 利用不可能 15:30-18:55

木曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

金曜日

スタジオ
- 太極拳 10:15-11:00 佐久間 笑子
- ズンバ 11:20-12:05 嶋野 葵
- ヨガ(心) 12:25-13:10 鬼島 紀子
- シェイプエアロ 13:30-14:15 笠井 維
- コアクロス 14:30-15:00 笠井 維
- お子様の 新体操教室 16:10-18:15
- ボディパンプ30 19:30-20:00 折原 誠
- ボディコンバット 20:20-21:20 折原 誠

第一教室
- 水彩画油絵 10:15-12:15
- フラダンス 12:30-13:15 小峯 恵子
- OYZスクール 13:30-14:30 鬼島 紀子
- オリジナルエアロ 19:35-20:50 水島 葉子

プール
- スクールの為 一部コース 利用不可能 10:00-11:00
- 水中腸活ウォーキング 12:00-12:30 スイミングインストラクター
- 成人水泳教室（初級・上級） 14:00-15:00
- プライベートレッスン 15:00-15:30 比嘉 裕見子
- スクールの為 全コース 利用不可能 15:30-18:55
- プライベートレッスン 19:00-20:00 萩原 萌香 河本 奈津紀

土曜日

スタジオ
- ズンバ 10:15-11:00 石丸 和美
- シンプリーピラティス 11:15-12:00 石丸 和美
- ボディパンプ60 13:40-14:40 河田 直美
- ボディアタック 15:00-16:00 河田 直美
- ボディコンバット 16:15-17:15 矢沢 将太
- ボディステップ 17:30-18:45 河田 直美

第一教室
- 健康太極拳 10:00-11:15 伊藤 律子
- お子様の ダンス教室 11:30-12:30
- お子様の ダンス教室 12:35-13:35
- お子様の ダンス教室 13:40-14:40
- ジュニアヒップホップ（初心者） 15:10－15:55
- ジュニアヒップホップ（初級） 16:00-17:00
- ジュニアヒップホップ（中級） 17:05-18:20

プール
- スクールの為 一部コース 利用不可能 10:00-12:15
- スクールの為 全コース 利用不可能 12:15-17:45

日曜日

スタジオ
- 変更 テクニカルエアロ 10:15-11:15 笠井 維
- 変更 GRIT 11:30-12:15 矢沢 将太
- 変更 ボディコンバット 12:40-13:40 矢沢 将太
- 変更 ボディアタック45 14:00-14:45 Shingo
- 変更 ボディバランス 15:00-16:00 青木 結花
- 変更 ボディジャム 16:15-17:15 FACE THE MIRROR 青木 結花

プール
- スクールの為 全コース 利用不可能 10:00-14:20
- プライベートレッスン 14:30-15:00 大門 龍之介
- プライベートレッスン 15:00-16:00 比嘉 裕見子
- プライベートレッスン 16:00-17:00 比嘉 裕見子

【 マーク表記に関して 】

- NEW 【NEWマーク】今月より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。
- 【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。
- 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）成人講座とこども講座がございます。
- 予 【予約マーク】事前にご予約が必要となります。
- 有 【有料プログラムマーク】別途都度代金を頂くクラスです。

スタジオプログラム定員(2025.4.1～)

35名 ※ボディパンプ,ボディステップのみ30名

※状況によりスタジオ定員数を変更する場合がございます。予めご了承ください。
※第1教室　定員10名

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

●お客様の安全上レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。

●レッスン途中のツールの片付けは インストラクターの指示がない限りご遠慮下さい。

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	時間
月・火・水・金	10:00～22:00
土	10:00～20:00
日・祝	10:00～18:00

※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週木曜日は休館日となります

・☺マークのクラスや30分プログラムは、「初めてレッスンに参加する方」「あまり体力に自信がない方」でも楽しめるプログラムとなっております。
皆様のご参加、心よりお待ちしております。
・祝祭日の特別プログラムのHP掲載、館内掲示は2週間前からの発表となります。
・ホームページの『お知らせ』・『タイムテーブル更新情報』もしくは『館内掲示』で、詳細をご確認くださいますようお願い致します。

コナミスポーツクラブ橋本

7月21日（月・祝）

祝日タイムテーブル
（海の日）

	スタジオ	プール
10:00	ボディバランス45※ST 10:15～11:00 中島 葵	ス スクールの為 一部コース利用不可 10:00-11:00
11:00	ボディパンプ45 11:20～12:05 河田 直美	有 予 プライベートレッスン 11:30～12:00 宮下　恵
12:00		水中腸活ウォーキング 12:00～12:30 スイミングインストラクター
13:00	ボディステップ45 12:30～13:15 河田 直美	
14:00	有 予 ボディコンバット 13:45～14:45 矢沢 将太・折原 誠・池田 賢司・友末 稔一	バタフライ(初級) 14:15～14:45 スイミングインストラクター
15:00	有 予 GRITテック＋30 15:05～15:50 矢沢 将太	有 予 プライベートレッスン 15:00～15:30 比嘉　裕見子
16:00	お子さまの チアダンススクール(幼児)	ス スクールの為 全コース 利用不可
17:00	お子さまの チアダンススクール(児童)	
18:00	18:00 閉館	

備考	※都合によりレッスン及び担当が変更することがございます。予めご了承ください。

コナミスポーツクラブ　橋本　　042-772-0541