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　2026年10～12月　※9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
- 【ス】お子様のチアダンス教室(幼児) 16:00-16:50
- 【ス】お子様のチアダンス教室(児童) 17:00-17:50
- 【変更】ボディランス45 奇数週FX・偶数週ST 19:30-20:15 中島 雪那
- 【変更】ボディジャム45 20:35-21:20 中島 雪那

第一教室

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

プール

- 【ス】スクールの為 一部コース 利用不可 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
- 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
- プライベートレッスン 15:30-16:00 ※スクール休講時 比嘉 裕見子
- 【ス】スクールの為 全コース 利用不可 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
- 【ス】お子様のダンス教室 16:30-17:15
- 【ス】お子様のダンス教室 17:25-18:10
- 【ス】お子様のダンス教室 18:20-19:15
- ボディコンバット45 19:40-20:25 TAKUYA
- ボディアタック45 20:40-21:25 TAKUYA

第一教室

- 【ス】太極拳スクール(扇) 11:00-12:00 佐久間 笑子
- 【ス】太極拳スクール(剣) ラケットボールコート 12:30-13:30 佐久間 笑子
- 【ス】お子様の空手教室 16:30-17:30
- 【ス】お子様の空手教室 17:40-18:40
- 【ス】お子様のダンス教室 19:25-20:20

プール

- 幼稚園水泳の為 一部コース 利用不可 10:30-11:30
- 【ス】成人水泳教室（上級） 11:30-12:30
- プライベートレッスン 13:00-13:30 比嘉 裕見子
- スイミング(初級) 13:30-14:00 比嘉 裕見子
- 【ス】成人水泳教室（中上級） 14:00-15:00
- 【ス】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
- 【ス】お子様のダンス教室 16:00-17:00
- 【ス】お子様のダンス教室 17:10-18:10
- 【ス】お子様のダンス教室 18:20-19:20
- ボディパンプ45 19:40-20:25 黒柳 諒太
- ボディコンバット45 20:40-21:25 矢沢 将太

第一教室

- 【ス】健康体操 10:30-12:00 河田 直美
- 【ス】お子様のダンス教室 19:30-20:30

プール

- 【ス】スクールの為 一部コース 利用不可 10:00-11:00
- プライベートレッスン 11:30-12:00 宮下 恵
- 【ス】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
- 【ス】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】スクールの為 全コース 利用不可 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
- 【ス】お子様の新体操教室 16:10-18:15
- ボディランス45 ※FX 19:15-20:00 ジェイ
- ボディコンバット 20:20-21:20 ジェイ

第一教室

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

プール

- 【ス】スクールの為 一部コース 利用不可 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
- プライベートレッスン 12:30-13:00 比嘉 裕見子
- 【ス】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
- プライベートレッスン 15:30-16:00 ※スクール休講時 比嘉 裕見子
- 【ス】スクールの為 全コース 利用不可 15:30-18:55

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
- 【ス】お子様のダンス教室 12:40～13:40
- ボディパンプ60 14:00-15:00 河田 直美
- ボディアタック 15:20-16:20 河田 直美
- ボディコンバット 16:35-17:35 矢沢 将太

第一教室

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

プール

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

日曜日

スタジオ

- テクニカルエアロ 10:15-11:15 笠井 維
- 【ス】GRIT 11:30-12:15 矢沢 将太
- 【変更】ボディジャム 12:35-13:35 青木 結花
- 【変更】ボディバランス 13:55-14:55 青木 結花
- ボディアタック45 15:15-16:00 Shingo
- ボディコンバット 16:20-17:20 奇数週:矢沢 将太 偶数週:佐藤 翔生

プール

- 【ス】スクールの為 全コース 利用不可 10:00-14:30
- 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 15:00-17:30 比嘉 裕見子

■ 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。

【 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。(月個・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(2026.4.1～)

40名 ※ボディパンプ35名ボディステップ25名GRIT15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