コナミスポーツクラブ 南千里　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～2025年9月

月曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

火曜日

スタジオA

- ヨガ（体）　9:30-10:30　長井　千恵子
- ステップアップ　10:55-11:20　福富　万利江
- シェイプエアロ　11:45-12:30　福富　万利江
- 背骨コンディショニング　13:00-14:00　福富　万利江
- オンラインクラス　オリエンテーション　14:30～14:50
- ボディパンプ30　19:50-20:20　亭島　和彦
- ボディコンバット45　20:50-21:35　亭島　和彦

プール

- ス　健康水泳教室　10:00-11:00　【最大2コース使用】
- 変更　クロール（初中級）　11:10-11:40　田中　けい
- 15：10-20：00（子ども）スイミングスクール［全4コース使用］気泡プール・スチームサウナはご利用頂けます。
- スイミング（初級）　20:10-20:40　大木　千春

水曜日

スタジオA

- ヨガ（心）　9:30-10:15　YU-RI
- ステップアップ　10:30-10:55　山本　千恵
- テクニカルステップ　11:15-12:15　山本　千恵
- ヨガ（体）　13:00-14:00　大岡　美知子
- ス　16:45-17:45　ダンシングスターズ ハッピースターズ（子どもスクール）
- ス　18:00-19:00　ダンシングスターズ チャレンジスターズ（子どもスクール）
- オンラインクラス　オリエンテーション　20:00～20:20
- 変更　アーカイブクラス　奇数週：ボディパンプ45　偶数週：ピラティス（30分）　20:50-21:35

プール

- 背泳ぎ（初級）　11:10-11:40　松田　治隆
- 変更　バタフライ（初級）　11:50-12:20　松田　治隆
- 15：10-20：00（子ども）スイミングスクール［全4コース使用］気泡プール・スチームサウナはご利用頂けます。
- スイミング（初級）　20:10-20:40　松田　治隆

木曜日

スタジオA

- ボディバランス60　9:30-10:30　石田　真紗子
- 変更　ボディコンバット　10:45-11:45　石田　真紗子
- 変更　ボディパンプ45　12:00-12:45　石田　真紗子
- 背骨コンディショニング　13:10-13:55　藤村　真弓
- オンラインクラス　オリエンテーション　14:30～14:50
- メガダンス45　20:30-21:15　飯田　佳子

プール

- ス　ベビースイミング　10:00-11:00　【全4コース使用】
- アクアビクス（シェイプ）　11:30-12:00　福富　万利江
- 15：10-20：00（子ども）スイミングスクール［全4コース使用］気泡プール・スチームサウナはご利用頂けます。
- スイミング（初級）　20:10-20:40　大木　千春

金曜日

スタジオA

- シェイプエアロ　9:30-10:15　中道　麻里
- ボディパンプ45　10:45-11:30　野村　里砂
- ボディコンバット45　11:50-12:35　野村　里砂
- ヨガ（体）　13:00-13:45　渡瀬　亜希子
- アーカイブクラス　レズミルズダンス　20:00-20:30　濱　静夏
- アーカイブクラス　ボディパンプ30　21:00-21:30

プール

- ス　健康水泳教室　10:00-11:00　【最大2コース使用】
- アクアビクス（エンジョイ）　11:10-11:40　田中　けい
- 変更　平泳ぎ（初級）　11:50-12:20　田中　けい
- 15：10-20：00（子ども）スイミングスクール［全4コース使用］気泡プール・スチームサウナはご利用頂けます。
- スイミング（初級）　20:10-20:40　松田　治隆

土曜日

スタジオA

- オリジナルケア（ピラティス）　9:30-10:15　伊藤　ゆかり
- ボディコンバット45　10:45-11:30　YU-RI
- ヨガ（心）　12:00-13:00　YU-RI
- ZUMBA　13:30-14:15　長井　千恵子

プール

- ス　ベビースイミング　10:00-11:00　【全4コース使用】
- 11:00-12:00（子ども）スイミングスクール［1コース使用］
- 14:10-18:45（子ども）スイミングスクール［全4コース使用］気泡プール・スチームサウナはご利用頂けます。18:45～19:45［3コース使用］

日曜日

スタジオA

- ヨガ（体）　9:30-10:15　野村　里砂
- 変更　ボディパンプ45　10:35-11:20　野村　里砂
- オンラインクラス　オリエンテーション　12:20～12:40
- Live配信クラス　ボディバランス45＊FX　13:00-13:45　斎藤　香帆

プール

- 9：00-10：30（子ども）スイミングスクール［全4コース使用］
- 10：30～11：30［3コース使用］気泡プール・スチームサウナはご利用頂けます。

【 スタジオ定員に関して 】

30名

優先（有料）予約：10名迄

※優先（有料）予約が定員に満たなかった場合 20名+空き人数分、入場頂けます。

【 プールプログラム使用コースに関して 】

10名未満	1コース使用で実施
10～29名	2コース使用で実施
30名以上	3コース使用で実施

気泡プール・スチームサウナにつきましては子供スイミングレッスンに関わらずご利用いただけます

【 マーク表記に関して 】

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。
😊	【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でも安心してお楽しみ頂けます。
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）

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	時間
火・水・木・金	9:00～22:00
土	9:00～20:00
日・祝	9:00～18:00

※祝休日は特別プログラムとなります
※毎週月曜日は休館日となります

2025年6月26日現在