

コナミスポーツクラブ 天草

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/8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A	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																アーカイブレッスン クラス						10:00
30			朝ヨガ			スローエアロ 45			セルフコンディショニング 60			楽しいエアロ 45	OLL Live 配信クラス			リラクゼーションヨガ			セルフコンディショニング 60	OLL Live 配信クラス		30
11:00			10:15-11:15			10:15-11:00 TAKEDA			10:15-11:15			10:15-11:00 大村	ストレッチ 10:30-11:00 植元 郁子			10:15-11:15 60			10:15-11:15	10:30-11:00 NEW 小野 真紀		11:00
30		寺					アーカイブレッスン クラス ストレッチ30 11:15-11:45 変更					谷崎	NEW 松浦 博之			アーカイブレッスン クラス 美姿勢EX30/骨盤EX30 隔週 11:15-11:45 変更			谷崎			11:00
12:00				アーカイブレッスン クラス リンパ改善ストレッチ30 11:30-12:00 NEW			ストレッチ30 11:15-11:45 変更							OLL Live 配信クラス					アーカイブレッスン クラス			30
30						LES Mills VIRTUAL レズミルズ ダンス 30 12:15-12:45 VR						バレエストretch 45				11:45-12:30 VR	LES Mills VIRTUAL レズミルズ コア 30 12:15-12:45 VR		11:45-12:30 NEW VR	レズミルズ コア 30 12:15-12:45 NEW VR		12:00
13:00														OLL Live 配信クラス		LES Mills VIRTUAL			LES Mills VIRTUAL			13:00
30				OLL Live 配信クラス ファンクショナル ストレッチ 30 13:30-14:00 NEW 榎庭 絵奈	サーキットEX 45 13:15-14:00 山口		アーカイブレッスン クラス 美顔エクササイズ 30 13:15-13:45									レズミルズダンス 30 13:00-13:30 VR	アーカイブレッスン クラス ピラティス 30 13:15-13:45 NEW		ボディバンプ 60 13:00-14:00 VR	LES Mills VIRTUAL 有 SPRINT 30 13:15-13:45 VR		13:00
14:00						リラクゼーションヨガ 60	LES Mills VIRTUAL レズミルズ コア 30 14:15-14:45 変更 VR									筋力リリース 30/45 隔週 14:00-14:30 NEW						14:00
30		楽しいエアロ 45 14:15-15:00 大村		OLL Live 配信クラス ファンクショナル トレーニング 30 13:30-14:00 NEW 榎庭 絵奈		14:00-15:00 川端			骨盤ケアヨガ 14:15-15:00 はるか				OLL Live 配信クラス			アーカイブレッスン クラス ストレッチ 30 15:00-15:30			LES Mills VIRTUAL	アーカイブレッスン クラス リンパ改善ストレッチ30 14:15-14:45 NEW		14:00
15:00				アーカイブレッスン クラス ストレッチ 30 15:30-16:00															14:30-15:30 VR	ハタヨガ(ベーシック) 60 15:00-16:00 宇井野		15:00
16:00																						16:00
17:00																LES Mills VIRTUAL ボディコンバット 45 17:00-17:45 VR	アーカイブレッスン クラス 肩こり解消 ヨガ 30 17:15-17:45 NEW		【 マーク表記に関して 】			17:00
30																			【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 も安心して楽しみ頂けます。		30
18:00																			【整理券マーク】	ご参加には整理券が必要となります。		18:00
30																			【予約マーク】	事前にご予約が必要となります。		30
19:00																			【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)		30
30																			【スクールマーク】	別途参加料金が必要になります。 (月曜・回数を参加費を頂いているクラス)		30
19:00				LES Mills VIRTUAL 有 RPM 45 19:15-20:00 VR		バレエストretch 45 19:00-19:45 きこ	LES Mills VIRTUAL ボディアタック 30 19:30-20:00 NEW VR					コア&ストレッチヨガ 60 19:00-20:00 川端	LES Mills VIRTUAL ボディコンバット 30 19:30-20:00 変更 VR		※ OLL Live配信クラス			コナミスポーツクラブ 天草			19:00	
20:00																			■ 営業時間のご案内 ■			30
30				LES Mills VIRTUAL ボディコンバット 60 20:15-21:15 VR		LES Mills VIRTUAL ボディコンバット 30 20:15-20:45 変更 VR	LES Mills VIRTUAL ボディバランス 30 20:30-21:00 NEW VR					山口	LES Mills VIRTUAL レズミルズ コア 30 20:15-20:45 NEW VR		LES Mills VIRTUAL レズミルズ コア 30 20:00-20:30 変更 VR							20:00
21:00																			曜日	営業時間		30
30																			月・火・水・木	10:00~22:00		21:00
22:00																			土	10:00~19:00		30
																			日・祝日	10:00~17:00		22:00

休館日の為 終日ご利用頂けません