コナミスポーツクラブ 佐世保早岐　スタジオプログラムタイムスケジュール　2024年8月

月曜日

スタジオA
- 10:30－11:00 ストレッチ30 AI
- 11:15－11:45 ヨガ＆ピラ(初級者ﾚﾍﾞﾙ)45 AI
- 12:00－12:45 ZUMBA45 AI
- 19:00－19:45 ヨガ(後)45 YUKI
- 20:00－20:45 シンプリーステップ45 MIOHI

スタジオB
- 10:30－11:30 (OLL)ボディバランス60 櫛田 真生
- 12:00－12:30 (OLL)ボディコンバット30 景島 猛大
- 13:00－13:45 (OLL)ジャズ＆ムダダンス45 景島 猛大
- 19:30－20:15 (OLL)ボディコンバット45 ASAHI
- 20:30－21:30 (OLL)ボディパンプ60 アーカイブ

火曜日

水曜日

スタジオA
- 10:15－11:00 コンディショニングヨガ45 YUKI
- 11:30－12:30 かんたんエアロ30 早田 智子
- 12:15－13:00 バレトン45 早田 智子
- 19:00－20:00 (OLL)ボディパンプ60 チカコ
- 20:15－21:00 ZUMBA45 AI

スタジオB
- 10:45－11:15 (OLL)ボディバランス30 米FX 櫛部 映
- 11:45－12:15 (OLL)ボディストレッチ30 宮田 直之
- 12:45－13:15 (OLL)アクティブストレッチ30 宮田 直之
- 13:30－14:00 (OLL)ボディアタック30 アーカイブ
- 15:00－15:30 (OLL)ボディコンバット30 今福 明大
- 18:30－19:00 (OLL)ボディバランス30 アーカイブ
- 19:30－20:00 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 20:30－21:00 (OLL)ボディパンプ30 アーカイブ

木曜日

スタジオA
- 10:30－11:15 シェイプアップヨガ45 rio
- 11:30－12:15 ZUMBA GOLD45 YURI
- 12:30－13:15 ZUMBA45 ERI
- 19:00－20:00 フレックスヨガ Chiaeto
- 20:15－21:00 シェイプエアロ45 MIOHI

スタジオB
- 10:00－10:30 (OLL)体幹トレーニング30 アーカイブ
- 10:45－11:15 (OLL)ストレッチ30 アーカイブ
- 11:30－12:00 (OLL)体幹エクササイズ30 アーカイブ
- 12:30－13:15 (OLL)ボディバランス45 米FX 島山 静子
- 13:30－14:00 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 19:00－19:30 (OLL)ボディアタック30 アーカイブ
- 20:00－20:30 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ

金曜日

スタジオA
- 10:30－11:16 ヨガ(心)45 YUKI
- 11:30－12:15 フロー&ボ/YUKI (9/2,9,30) ボディパウンス/PS3 (9/18,25)
- 19:30－20:15 ZUMBA45 KANA
- 20:30－21:00 STRONG NATIONS30 KANA

スタジオB
- 10:30－11:00 (OLL)姿勢改善ヨガ30 島 麗華
- 12:00－12:30 (OLL)ボディコンバット30 菅本 倫恵
- 13:00－14:00 (OLL)ボディパンプ60 菅本 倫恵
- 14:45－15:15 (OLL)ボディバランス30 米FX 大島 千寿
- 19:00－19:30 (OLL)ボディバランス30 米FX 星 静夏
- 19:30－20:20 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 21:00－21:35 (OLL)ボディパンプ30 アーカイブ

土曜日

スタジオA
- 10:30－11:16 SALSATION45 Si Atsuko
- 11:30－12:16 温帯りプログラム(1) 床下影夢園
- 12:30－13:16 温帯りプログラム(2) 床下影夢園
- 土曜総早のヨガ
  - 8/3 星期リース＆星月ごり体操ヨガ／チ
  - 8/10 星期リース＆星月ごり体操ヨガ／RIOHI
  - 8/24 星期リース＆島崎麻衣子ヨガ／モカ
- 土曜総早のHIIT
  - 8/3 ボディバランス45米FX／チコ
  - 8/10 ボディバランス45米FX／ノブ
  - 8/17 ｴｱﾛｽﾀﾝﾌﾟ30／HIDE
  - 8/24 アシュタンガヨガ入門／長田恵子
  - 8/31 ボディバランス45米FX／チコ
- 10:30－11:00 (OLL)ボディコンバット45 TAKUYA
- 11:30－12:30 (OLL)ボディアタック30 アーカイブ
- 12:30－13:00 (OLL)ボディパンプ30 アーカイブ
- 13:15－13:45 (OLL)ボディバランス30 米FX 山崎 静子
- 14:00－14:50 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 17:00－17:45 (OLL)ボディコンバット45 宮脇 加奈子

スタジオ定員人数

AスタジオB	BスタジオB
定員30名（フレックスヨガ定員25名）	明ピラティス定員30名 (OLL)定員14名 ボディパンプ定員

A/BスタジオA共にレッスンの途中入退場はご遠慮いただいております。

コナミスポーツクラブ　佐世保早岐　■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金	9:00～22:00
土	9:00～19:00
日	9:00～18:00

※毎週火曜日は休館日となります

【 マーク表記に関して 】

アーカイブ　アーカイブレッスン（過去の録画したオンラインレッスン・映像です）

【安心マーク】　ご安全に安心してのご入会のお方・健康方針の方も安心して参加いただけます。

(OLL)　【変更マーク】　曜日&時間・内容・担当者等が変更になったプログラムクラスです。

【変更マーク】　曜日&時間・内容・担当者等が変更になったプログラムクラスです。

日曜日

スタジオA
- 10:30－11:16 シェイプエアロ45 MIOHI
- 11:30－12:16 温帯りのヨガスプログラム 床下影夢園
- 12:30－13:15 (OLL)ボディコンバット30 yuko
- 13:30－14:15 (OLL)ボディバランス30 米FX 菅原 智帆
- 土曜総早のHIIT
  - 8/4 HIPHOP／YUKAN
  - 8/11 ZUMBA／ERI
  - 8/18 ZUMBA／YURI
  - 8/25 ZUMBA／AI

スタジオB
- 10:30－11:15 ポールピラティス45 EIKO
- 12:00－12:30 (OLL)ボディアタック30 菅藤 智帆
- 13:00－13:45 (OLL)ボディバランス45 米FX 菅原 智帆
- 14:15－15:15 (OLL)ボディコンバット90 KATSUYA

コナミスポーツクラブ 佐世保早岐　スタジオ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A
- 10:30－11:00 ストレッチ30 AI
- 11:15－11:45 ヨガ＆ピラ(初級者ﾚﾍﾞﾙ)45 AI
- 12:00－12:45 ZUMBA45 AI
- 19:00－19:45 ヨガ(後)45 YUKI
- 20:00－20:45 シンプリーステップ45 MIOHI

スタジオB
- 10:30－11:30 (OLL)ボディバランス60 櫛田 真生
- 12:00－12:30 (OLL)ボディコンバット30 景島 猛大
- 13:00－13:45 (OLL)ジャズ＆ムダダンス45 景島 猛大
- 19:30－20:15 (OLL)ボディコンバット45 ASAHI
- 20:30－21:30 (OLL)ボディパンプ60 アーカイブ

火曜日

水曜日

スタジオA
- 10:15－11:00 コンディショニングヨガ45 YUKI
- 11:30－12:30 かんたんエアロ30 早田 智子
- 12:15－13:00 バレトン45 早田 智子
- 19:00－20:00 (OLL)ボディパンプ60 チカコ
- 20:15－21:00 ZUMBA45 AI

スタジオB
- 10:45－11:15 (OLL)ボディバランス30 米FX 櫛部 映
- 11:45－12:15 (OLL)ボディストレッチ30 宮田 直之
- 12:45－13:15 (OLL)アクティブストレッチ30 宮田 直之
- 13:30－14:00 (OLL)ボディアタック30 アーカイブ
- 15:00－15:30 (OLL)ボディコンバット30 今福 明大
- 18:30－19:00 (OLL)ボディバランス30 アーカイブ
- 19:30－20:00 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 20:30－21:00 (OLL)ボディパンプ30 アーカイブ

木曜日

スタジオA
- 10:30－11:15 シェイプアップヨガ45 rio
- 11:30－12:15 ZUMBA GOLD45 YURI
- 12:30－13:15 ZUMBA45 ERI
- 19:00－20:00 フレックスヨガ Chiaeto
- 20:15－21:00 シェイプエアロ45 MIOHI

スタジオB
- 10:00－10:30 (OLL)体幹トレーニング30 アーカイブ
- 10:45－11:15 (OLL)ストレッチ30 アーカイブ
- 11:30－12:00 (OLL)体幹エクササイズ30 アーカイブ
- 12:30－13:15 (OLL)ボディバランス45 米FX 島山 静子
- 13:30－14:00 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 19:00－19:30 (OLL)ボディアタック30 アーカイブ
- 20:00－20:30 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ

金曜日

スタジオA
- 10:30－11:16 ヨガ(心)45 YUKI
- 11:30－12:15 フロー&ボ/YUKI (9/2,9,30) ボディパウンス/PS3 (9/18,25)
- 19:30－20:15 ZUMBA45 KANA
- 20:30－21:00 STRONG NATIONS30 KANA

スタジオB
- 10:30－11:00 (OLL)姿勢改善ヨガ30 島 麗華
- 12:00－12:30 (OLL)ボディコンバット30 菅本 倫恵
- 13:00－14:00 (OLL)ボディパンプ60 菅本 倫恵
- 14:45－15:15 (OLL)ボディバランス30 米FX 大島 千寿
- 19:00－19:30 (OLL)ボディバランス30 米FX 星 静夏
- 19:30－20:20 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 21:00－21:35 (OLL)ボディパンプ30 アーカイブ

土曜日

スタジオA
- 10:30－11:16 SALSATION45 Si Atsuko
- 11:30－12:16 温帯りプログラム(1) 床下影夢園
- 12:30－13:16 温帯りプログラム(2) 床下影夢園
- 土曜総早のヨガ
  - 8/3 星期リース＆星月ごり体操ヨガ／チ
  - 8/10 星期リース＆星月ごり体操ヨガ／RIOHI
  - 8/24 星期リース＆島崎麻衣子ヨガ／モカ
- 土曜総早のHIIT
  - 8/3 ボディバランス45米FX／チコ
  - 8/10 ボディバランス45米FX／ノブ
  - 8/17 ｴｱﾛｽﾀﾝﾌﾟ30／HIDE
  - 8/24 アシュタンガヨガ入門／長田恵子
- 10:30－11:00 (OLL)ボディコンバット45 TAKUYA
- 11:30－12:30 (OLL)ボディアタック30 アーカイブ
- 12:30－13:00 (OLL)ボディパンプ30 アーカイブ
- 13:15－13:45 (OLL)ボディバランス30 米FX 山崎 静子
- 14:00－14:50 (OLL)ボディコンバット30 アーカイブ
- 17:00－17:45 (OLL)ボディコンバット45 宮脇 加奈子

スタジオ定員人数

AスタジオB	BスタジオB
定員30名（フレックスヨガ定員25名）	明ピラティス定員30名 (OLL)定員14名 ボディパンプ定員

A/BスタジオA共にレッスンの途中入退場はご遠慮いただいております。

コナミスポーツクラブ　佐世保早岐　■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金	9:00～22:00
土	9:00～19:00
日	9:00～18:00

※毎週火曜日は休館日となります

【 マーク表記に関して 】

アーカイブ　アーカイブレッスン（過去の録画したオンラインレッスン・映像です）

【安心マーク】　ご安全に安心してのご入会のお方・健康方針の方も安心して参加いただけます。

(OLL)　【変更マーク】　曜日&時間・内容・担当者等が変更になったプログラムクラスです。

【変更マーク】　曜日&時間・内容・担当者等が変更になったプログラムクラスです。

日曜日

スタジオA
- 10:30－11:16 シェイプエアロ45 MIOHI
- 11:30－12:16 温帯りのヨガスプログラム 床下影夢園
- 12:30－13:15 (OLL)ボディコンバット30 yuko
- 13:30－14:15 (OLL)ボディバランス30 米FX 菅原 智帆
- 土曜総早のHIIT
  - 8/4 HIPHOP／YUKAN
  - 8/11 ZUMBA／ERI
  - 8/18 ZUMBA／YURI
  - 8/25 ZUMBA／AI

スタジオB
- 10:30－11:15 ポールピラティス45 EIKO
- 12:00－12:30 (OLL)ボディアタック30 菅藤 智帆
- 13:00－13:45 (OLL)ボディバランス45 米FX 菅原 智帆
- 14:15－15:15 (OLL)ボディコンバット90 KATSUYA