コナミスポーツクラブ 伏見　スタジオ・体育館・プールプログラムタイムスケジュール　2026年1～3月

月曜日

スタジオ

- シェイプエアロ 10:30～11:15 西野 朋子
- ピラティス 11:30～12:15 西野 朋子
- コアクロス 12:30～13:00 高城 順子
- シンプリーステップ 13:15～13:55 高城 順子
- ヨガ(体) 14:15～15:00 北田 智恵子
- ツアー型オリエンテーション 15:15～15:35
- 運動塾 ダンシングスターズ（入門・初級） 17:10～17:55
- 運動塾 ダンシングスターズ（中級） 17:55～18:40
- 変更 スタジオ初心者教室 19:30～20:15 マシンスタッフ
- 変更 スタジオ初心者教室 20:30～21:15 マシンスタッフ

体育館

【スタジオ初心者教室】
週替わりのレッスンです。
レッスン内容は別途、館内掲示・WEBにてご案内をいたします。
ご確認の程よろしくお願い申し上げます。
※スタジオWEB予約対象外
※ご経験のある方も参加可能

皆様のご参加をお待ちしております。

プール

- クロール初級 10:30～11:00 西出 忍
- バタフライ初級 11:05～11:35 西出 忍
- 有 ス デジタルノート 成人水泳教室 11:45～12:45 西出 忍・藤原 聖太 ※定員16名
- 運動塾 スイミングスクール 10:30～12:30
- 背泳ぎ中級 13:00～13:30 長岡 利和
- アクアビクス(エンジョイ) 13:40～14:10 小川 淑子
- 運動塾 スイミングスクール 15:30～20:45
- ※17:00～19:00 クラブ会員の方はご利用いただけません。
- スイミング上級 20:45～21:30 長岡 利和

火曜日

休館日の為、終日ご利用頂けません

水曜日

スタジオ

- シンプリーエアロ 10:30～11:10 水本 百合
- ボディコンバットテック 11:30～11:45
- ボディコンバット30 11:45～12:15 早川 真梨子
- コアクロス 12:30～13:00 早川 真梨子
- ボディパンプ30 13:15～13:45 陶山 美子
- ヨガ(心) 14:15～15:15 早川 真梨子
- 運動塾 チアダンス（初級・中級） 17:05～18:05
- 運動塾 バトントワリング 18:10～19:10
- ボディジャム45※FM 19:30～20:15 陶山 美子
- ボディアタック 20:30～21:30 高橋 千鶴

体育館

- 運動塾 体育スクール 10:10～10:40
- 運動塾 体育スクール 10:50～11:20
- ステップ・アップ 11:30～11:55 水本 百合
- ロコモ・コア 12:00～12:25 水本 百合
- 運動塾 体育スクール 14:20～15:10
- 運動塾 体育スクール 15:30～18:40

プール

- 水中腸活ウォーキング 10:30-10:45 宮前 佳子
- ストレッチ＆ウォーク 10:50-11:10 宮前 佳子
- 有 ス デジタルノート 成人水泳教室 11:15～12:15 西出 忍 ※定員8名
- クロール中級 12:45～13:15 西出 忍
- サーキットエクササイズ1 13:30～14:00 河村 さとみ
- 運動塾 スイミングスクール 15:30～20:45
- ※17:00～19:00 クラブ会員の方はご利用いただけません。
- スイミング初級 20:45～21:30 根来 謙三

木曜日

スタジオ

- 腸活体操 10:30～11:00 陶山 美子
- ボディバランス30※FX 11:15～11:45 陶山 美子
- シンプリーエアロ 12:00～12:40 西野 朋子
- シェイプステップ 13:00～13:45 西野 朋子
- 有 ス ※定員10名 少人数スクール ピラティス 14:15～15:15 西野 朋子
- 有 ス ※定員10名 少人数スクール バレエ 15:45～16:45 中尾 早織
- 運動塾 クラシックバレエ 16:50～17:40
- 運動塾 クラシックバレエ 17:50～18:40
- ボディコンバットテック 19:30～19:45
- ボディコンバット30 19:45～20:15 長岡 利和
- ボディパンプ 20:30～21:30 長岡 利和

体育館

- 運動塾 体育スクール 10:20～10:50
- 運動塾 体育スクール 11:10～12:00
- 有 ス ※定員10名 スイミング筋トレ 12:15～13:00 長岡 利和
- 太極拳 13:15～14:00 田中 真紀子
- 運動塾 体育スクール 15:30～18:40

プール

- スイミング上級 10:30～11:15 長岡 利和
- 平泳ぎ初級 11:20～11:50 藤原 聖太
- 運動塾 スイミングスクール 10:00～12:00
- スイミング中級 13:15～14:00 長岡 利和
- 運動塾 スイミングスクール 15:30～20:45
- ※17:00～19:00 クラブ会員の方はご利用いただけません。

金曜日

スタジオ

- シンプリーエアロ 10:30～11:10 KANA
- ヨガ(体) 11:30～12:15 早川 真梨子
- コアクロス 12:30～13:00 早川 真梨子
- シェイプエアロ 13:15～14:00 KANA
- ボディパンプ45 14:15～15:00 進藤 備彰
- 有 ス ※定員10名 少人数スクール 社交ダンス 15:45～16:45 岡村 弘人
- ツアー型オリエンテーション 18:50～19:10
- 変更 ボディアタック30 19:30～20:00 進藤 備彰
- 変更 ボディコンバット45 20:15～21:00 進藤 備彰

体育館

- ロコモ・フィット 11:30～11:55 KANA
- ステップ・アップ 12:20～12:45 KANA
- 有 ス ※定員:10名 少人数スクール オリジナルケア 13:00～14:00 中川 明子

NEWプログラム
【レズミルズピラティス】
毎週土曜14:15～14:45
現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛えるクラスとなります。裸足で行うレッスンなのでぜひお気軽にご参加ください！

プール

- はじめて水泳 10:30～11:00 長岡 利和
- 背泳ぎ初級 11:05～11:35 長岡 利和
- アクアビクス(エンジョイ) 11:45～12:15 村松 真由美
- ウォーク＆ジョグ 13:00～13:30 河村 さとみ
- 運動塾 スイミングスクール 15:30～20:45
- ※17:00～19:00 クラブ会員の方はご利用いただけません。
- スイミング中級 20:45～21:30 藤原 聖太

土曜日

スタジオ

- ヨガ(心) 10:30～11:15 高城 順子
- ボディバランス30※ST 11:30～12:00 陶山 美子
- ボディジャム30※FM 12:15～12:45 陶山 美子
- ボディコンバット 13:00～14:00 奥村 瑞穂
- NEW レズミルズピラティス 14:15～14:45 YUKARI
- ボディパンプ 15:00～16:00 YUKARI
- 有 ス ※定員15名 スタジオスクール レズミルズ ボディコンバット 16:15～17:30 YUKARI
- 有 ス ※定員20名 カルチャースクール テクニカルエアロ 18:00～19:00 西野 朋子

プール

- 運動塾 スイミングスクール 10:00～19:45

スタジオプログラム定員について

プログラム	定員	有料WEB予約枠
ボディパンプ	30名	10名
ステップクラス	30名	10名
上記以外のクラス	35名	10名
※エアロビクス・ヨガなど		
体育館プログラム	15名	5名

- ●有料WEB予約は全クラス対象となります
- ●有料WEB予約はメンバーサービスからご予約下さい
- ※1週間前のAM7:00～受付開始
- ●お一人様最大10枠まで予約可能です

日曜日

スタジオ

- 変更 ヨガ(心) 9:45～10:30 西野 朋子
- 変更 ボディパンプ45※TB 10:45～11:30 奥村 瑞穂
- 変更 ボディコンバット30 11:50～12:20 奥村 瑞穂
- 変更 コアクロス 12:40～13:10 奥村 瑞穂
- 変更 ボディアタック 13:30～14:30 奥村 瑞穂
- 変更 ボディコンバット 14:45～15:45 長岡 利和
- 変更 ボディパンプ 16:00～17:00 長岡 利和

プール

- スイミング上級 9:10～9:55 長岡 利和
- 運動塾 スイミングスクール 9:55～15:20
- 運動塾 スイミングスクール 16:30～17:45

■ ご案内 ■

- ●レッスン後、換気・除菌作業を実施致します
- ●入場はレッスン開始の15分前を予定しております
- ●順番待ちの際は間隔を空けてお並びください。
- ● 担当者・レッスンが変更になる可能性がございます。
- ● WEB予約の当日キャンセルは施設までご連絡ください

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金	10:00～22:00
土	10:00～20:00
日	9:00～18:00
祝日	10:00～18:00

※毎週火曜日は休館日となります

スタジオ＆プールタイムスケジュール

3月20日(金祝)　春分の日

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	予 コリオミックス無料体験会 10:30～11:30 永遠	定員25名の予約制となります。 ご希望の方は3月6日(金)より予約受付を開始いたしますのでフロントもしくはお電話にてご予約お願いします。詳しくは案内掲示をご覧ください。
11:00		
11:30		
12:00	シンプリーエアロ 11:45～12:25 KANA	運動塾スイミングスクール (フリーコースは終日ご利用いただけます。)
12:30		
13:00	ピラティス 12:45～13:30 KANA	
13:30		
14:00	ボディパンプ 14:00～15:00 進藤 備彰	
14:30		
15:00		運動塾スイミングスクール (フリーコースは終日ご利用いただけます。)
15:30		
16:00	有 ス 少人数スクール　社交ダンス 15:45～16:45 岡村 弘人	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	祝日の営業は10:00～18:00までとなっております。 定時のチェックアウトにご協力いただけますようお願い申し上げます。	

コナミスポーツクラブ伏見