コナミスポーツクラブ 岡山

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～9月

曜日	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00		OLL ☺			OLL ☺						OLL								
10:30	ボディパンプ45 10:30-11:15 小林 裕子	ボディバランス60 10:15-11:15 鎌田 真生	アクアピクス 10:20-11:00 別府 和美	成人水泳教室 (初級) 10:20-11:20 平田 智子	骨盤エクササイズ 10:15-10:45 アーカイブ		パレトン 10:30-11:15 高橋 史佳	シンプリーステップ 10:30-11:10 前川 真治		ZUMBA 10:30-11:30 rimi	腸活ヨガ30 10:30-11:00 馬 麗華	サーキット エクササイズ II 10:30-11:10 前川 真治	マットニュートラル45 (ピラティス) 10:30-11:15 早瀬 邦子	OLL	ボディバランス 10:30-11:30 船橋 梨津子	有料スクール 少人数制スタジオレッスン パレエ 10:30-11:30 高橋 史佳			
11:00																			
11:30	ボディコンバット45 11:30-12:15 RISA			ビギナー 11:30-12:00 平田 智子	パレエ入門 11:30-12:00 松浦 双葉		リズム&ストレッチ 11:30-12:00 松浦 双葉	ボディパンプ45 11:30-12:15 小林 裕子		背泳ぎ初級 11:50-12:20 奥山 由紀子	有料スクール 少人数制スタジオレッスン ヨガ 11:45-12:30 斎藤 洋平	パレトン 11:30-12:15 高橋 史佳	OLL	ASAHI	パレエ 11:45-12:15 高橋 史佳	ボディアタック 11:45-12:15 アーカイブレッスン			
12:00																			
12:30	シンプリエアロ 12:30-13:10 折戸 奈緒		サーキット エクササイズ I 12:30-13:00 永添 潤		シェイプエアロ 11:30-12:30 高橋 史佳		シェイプエアロ 12:15-13:00 松浦 双葉	ボディバランス 12:35-13:35 船橋 梨津子		クロール初級 12:30-13:00 奥山 由紀子	有料スクール 少人数制スタジオレッスン ピラティス(ピギナー) 12:15-13:15 早瀬 邦子	アクアピクス 13:10-13:50 福井 明美	成人水泳教室 (初級～中級) 12:50-13:50 平田 智子	OLL	ハッピースターズ (運動塾) 12:20-13:05	NEW ☺	レスミルズピラティス35 12:45-13:25 早瀬 邦子		
13:00																			
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 折戸 奈緒		パタフライ初級 13:30-14:00 須山 博		マットニュートラル45 (ピラティス) 13:15-14:00 早瀬 邦子	平泳ぎ初級 13:40-14:10 奥山 由紀子		ZUMBA 13:55-14:40 緋田 早希		コアクロス 12:45-13:15 磯野 那也	ストレッチ 13:30-14:00 磯野 那也	マスターズ 14:00-15:00 須山 博	ピラティス 13:30-14:30 時光 智子	NEW	レスミルズピラティス30 13:40-14:10 早瀬 邦子	変更 ☺	ボディアタック30 14:25-14:55 小倉 佳子		
14:00																			
14:30	パレトン 14:30-15:15 緋田 早希		フィンスイム 14:10-15:10 須山 博		ボディジャムテック&30 14:15-15:00 篠原 里佳		ボディコンバット30 15:00-15:30 北島 千晃	ヨガ(心) 15:00-15:45 青骨コンディショニング 15:00-15:30 北島 千晃		オリジナル健康体操 (ピラティス) 15:15-16:00 上林 尚美	有料スクール 少人数制スタジオレッスン フラダンス 14:30-15:30 角南 牧子	ボディコンバット 14:45-15:45 清水 義仁	ダンシングスターズ (運動塾) 14:40-15:40	変更 ☺	ボディパンプ45 15:15-16:00 小倉 佳子	OLL	ピラティス30 15:30-16:00 アーカイブレッスン		
15:00																			
15:30	ヨガ(心) 15:30-16:30 Kayo				オリジナルボディコンシャス 16:15-16:45 時光 智子		ダンシングスターズ (運動塾) 16:40-17:40	ボディパンプ30 18:30-19:00 早瀬 邦子		ボディアタック30 18:45-19:15 小倉 佳子	ボディコンバット 17:10-18:00 (運動塾)	ボディアタック 17:15-18:15 早瀬 邦子	ダンシングスターズ (運動塾) 15:50-16:50		有料プログラム 18:20-18:50 小森 香代子	マスターズ 19:00-19:50 小森 香代子	変更 ☺	スタジオオンラインレッスン (OLL)	
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	ヨガ(心) 18:30-19:30 時光 智子	有料スクール 少人数制スタジオレッスン パレエ 18:30-19:30 高橋 史佳			ZUMBA 18:30-19:15 緋田 早希		ボディパンプ30 18:30-19:30 高橋 史佳	コアクロス 19:15-19:45 スタッフ		ボディコンバット 19:30-20:30	ボディアタック30 18:45-19:15 小倉 佳子	ボディコンバット 19:30-20:30	OLL ☺	有料プログラム 18:20-18:50 小森 香代子	マスターズ 19:00-19:50 小森 香代子	変更 ☺	スタジオオンラインレッスン (OLL)		
19:00																			
19:30																			
20:00	ボディアタック45 19:45-20:30 船橋 梨津子	パレエplus 19:35-20:20 高橋 史佳			ボディパンプ 19:35-20:35 早瀬 邦子		ボディアタック 20:00-21:00 小林 裕子	コアクロス 19:15-19:45 スタッフ		RISA 20:00-21:00	有料プログラム 20:30-21:00 奥山 由紀子	ボディパンプ 20:45-21:45 小倉 佳子	OLL ☺	有料プログラム 18:20-18:50 小森 香代子	マスターズ 19:00-19:50 小森 香代子	変更 ☺	スタジオオンラインレッスン (OLL)		
20:30																			
21:00	ボディジャム 20:45-21:45 篠原 里佳	有料プログラム 20:30-21:00 奥山 由紀子	背泳ぎ初級 20:30-21:00 小森 香代子		HIPHOP 20:00-20:30 HANA	マスターズ 20:30-21:30 小林 一花	ボディコンバット45 21:00-21:45 古谷 雄	レスミルズピラティス 21:15-22:00 早瀬 邦子		ボディパンプ 20:30-21:00 松浦 博之	有料プログラム 20:30-21:00 奥山 由紀子	ボディコンバット 19:30-20:30	OLL ☺	有料プログラム 18:20-18:50 小森 香代子	マスターズ 19:00-19:50 小森 香代子	変更 ☺	スタジオオンラインレッスン (OLL)		
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

■ 営業時間のご案内 ■	
曜日	営業時間
月・水～金	10:00-23:00
土	10:00-21:00
日・祝日	10:00-18:00

■ プールご利用時間のご案内 ■	
曜日	営業時間
月・水～金	10:00-22:00
土	10:00-20:00
日・祝日	10:00-17:50

■ 優先予約枠について ■
1週間前の午前7時よりメンバーサービスにてご予約いただけます。
※1回330円(税込)でのご予約となります。
※同時予約は同一人様5個までとなります。

■ スタジオプログラム定員 ■
スタジオ1 ツール有: 50名(優先予約枠25枠)
ツール無: 60名(優先予約枠20枠)
スタジオ2: 定員30名
少人数制スタジオレッスン: 定員10名

■ 当日予約枠について ■
参加クラスの45分前にスタジオ前の番号札に荷物を置くことで、入場番号の場所取りが可能となります。
スタジオ1: ツール有35枠/ツール無30枠
スタジオ2: 30枠
※当日予約枠は優先予約者の数によって異なります。

■ マーク表記について ■
☺ 初参加、久しぶり、低体力の方も安心してお楽しみいただけます。
☹ 別途参加料金が必要となります。体験受付中です。
OLL オンラインライブレッスンになります。