

# コナミスポーツクラブ 明石 スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール 2024年7~9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	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
30														30
11:00	シェイプエアロ 10:45~11:30 山本 めぐみ	アクアピクス(シェイプ) 10:30~11:00 砂川 喜代美		ヨガ45(心) 10:45~11:30 赤瀬 けい子	アクアピクス(トレーニング) 10:30~11:00 今井 リナ	シンプリーヨガ 10:45~11:30 亀山 朋子	水中腸活ウォーキング 10:30~10:45 西馬 由香里	ZUMBA45 10:30~11:15	アクアピクス(体幹バランス) 10:30~11:00 田中 鈴香	ボディバンプ45 10:30~11:15	【運動塾】 スイミング 児童 9:30~10:30		【運動塾】 スイミング 上級 9:30~10:30	11:00
30		水中腸活ウォーキング 11:10~11:25 西馬 由香里			水中腸活ウォーキング 11:10~11:25 西馬 由香里						【運動塾】 スイミング キンダー-児童 10:30~11:30	ヨガ45(体) 10:30~11:15	【運動塾】 児童 10:30~11:30	11:00
12:00	シェイプステップ 11:50~12:35 山本 めぐみ	【運動塾】 ベビークラス 11:30~12:20		変更	【運動塾】 ベビークラス 11:30~12:20	ポディアタック30 12:00~12:30 岡本 亮二	スイミング(中級) 11:50~12:20 亀山 朋子	ポディアタック30 12:00~12:30 岡本 亮二	ポディアバランス45※ST 11:35~12:20	ポディアタック30 11:45~12:15 NONA	【運動塾】 スイミング キンダー 11:30~12:30	オリジナル健康体操 (ペルビックストレッチ) 11:40~12:25 藍	【運動塾】 スイミング キンダー-児童 11:30~12:30	12:00
30		スイミング(初級) 11:35~12:05 西馬 由香里			オリジナルアクア(初級) 12:00~12:30 赤瀬 けい子					ピギナー 12:00~12:30 助田 美香				30
13:00	社交ダンス 13:15~14:00 井上 裕次郎	【有料クラス】 デジタルノート 成人水泳教室 12:30~13:30 担当: 亀山 朋子				シェイプエアロ 13:00~13:40 岡本 亮二	【有料クラス】 デジタルノート 成人水泳教室 12:30~13:30 担当: 助田 美香	ポディアバンプ30 13:00~13:30 横田 多亜子	平泳ぎ(初級) 12:40~13:10 助田 美香	ボディジャム45 12:35~13:20 NONA	【運動塾】 ベビークラス 12:30~13:20	オリジナルボディコンシャス (ダンスアソシエーショントレーニング) 12:50~13:35 藍	【運動塾】 スイミング キンダー 12:30~13:30	13:00
30														30
14:00	シンプリーエアロ 14:20~15:00 寶田 佳苗			ボディジャム45 14:00~14:45 NONA		背骨コンディショニング 14:15~15:00 寶田 佳苗		パレトン 14:00~14:30 まゆみ		ヨガ45(体) 13:40~14:25 TAEKO		ヨガ45(心) 14:00~14:45 岡澤 知子		14:00
30														30
15:00	背骨コンディショニング 15:20~16:05 寶田 佳苗			ヨガ45(心) 15:05~15:50 土肥 三佳子				オリジナル健康体操 14:50~15:35 まゆみ		ストレッチ 14:45~15:15 藤原 志穂	【運動塾】 スイミング キンダー 14:30~15:30	ポディコンバット45 15:10~15:55 奇数週: 小島 章匡 偶数週: KAORU		15:00
30														30
16:00		【運動塾】 スイミング キンダー 15:30~16:30			【運動塾】 スイミング キンダー 15:30~16:30	フラダンス45 15:30~16:15 前田 美香	【運動塾】 スイミング キンダー 15:30~16:30				【運動塾】 スイミング キンダー 15:30~16:30			16:00
30														30
17:00		【運動塾】 スイミング 児童 16:30~17:30			【運動塾】 スイミング 児童 16:30~17:30		【運動塾】 スイミング 児童 16:30~17:30				【運動塾】 スイミング 児童 16:30~17:30			17:00
30														30
18:00	【運動塾】 ダンシングスターズ 16:45~19:15	【運動塾】 スイミング 上級 17:30~18:30			【運動塾】 ダンシングスターズ 16:45~19:15	【運動塾】 パレスクール 16:40~18:55	【運動塾】 スイミング 上級 17:30~18:30				メガダンス 17:15~18:15 YUKA	【運動塾】 スイミング 上級 17:30~18:30		18:00
30														30
19:00														19:00
30														30
20:00	変更	【運動塾】 スイミング 選手 17:30~21:00			【運動塾】 スイミング 選手 17:30~21:00	変更	【運動塾】 スイミング 選手 17:30~21:00							20:00
30														30
21:00	ポディコンバット45 20:15~21:00 YUMA			ポディアバンプ45 20:15~21:00 世良 のり子		シェイプエアロ 19:40~20:25 三井 俊一								21:00
30														30
22:00														22:00

### 【マーク表記について】

- ☺ 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心してお楽しみいただけます。
- 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クラスです。

【スタジオ定員数：35名】  
優先予約(有料)定員：17名  
優先予約分を除いた枠を  
当日整理券で配布

■スタジオ予約参加(有料:優先予約)■  
→WEB『メンバーサービス』内、  
『スタジオ予約参加』メニューより予約できます。  
330円(税込)/1クラス クレジットカードも支払い  
ご希望のスタジオプログラムに並ぶことなく  
確実に参加いただけます。  
→事前に予約をせずにスタジオプログラムにご参加の際は  
当日施設までお越しいただき、参加整理券をお取りください。

■営業時間のご案内■		
月・水・木・金	営業時間	各種手続き時間
月・水・木・金	10:00~22:00	11:00~20:00
土	10:00~20:00	11:00~18:00
日・祝日	10:00~18:00	11:00~16:00

※毎週火曜日は休館日です。  
※祝祭日は特別プログラムを実施する場合があります。

- ### ◆当施設をご利用の会員さまへお願い◆
- 皆様が快適にご利用いただくために、以下の内容についてお願い申し上げます。
- スタジオプログラム参加の際は、優先入場予約・整理券をお取りいただき  
レッスン開始10分前に、スタジオ前にお越しください。
  - 安全のため、レッスン開始後の途中退場はご遠慮ください。
  - スタジオレッスン途中でツールの片付けは、インストラクターの指示がない限りご遠慮ください。
  - スタジオ内にペットボトル等をお持ちいただき、こまめに水分補給を行ってください。  
※割れる危険性のない容器、蓋つきのものをご利用ください。
  - プログラム・担当インストラクターは都合により変更になる場合がございます。
  - プールのレッスン開講時、自由遊泳コース・歩行コースを制限させていただきます場合がございます。
  - プールの空き時間に個人指導や少人数レッスンを実施する場合がございます。
  - プールでの水分補給は指定の保管場所にボトルを保管いただき、保管場所にて補給ください。  
※レッスン時のみプール内での補給が可能です。