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　2025年6月

月曜日

スタジオ
- シェイプエアロ 10:45～11:30 山本 めぐみ
- シェイプステップ 11:50～12:35 山本 めぐみ
- 社交ダンス 13:15～14:00 井上　裕次郎
- ☺ レズミルズダンス 14:20～15:05 NONA
- ☺ ヨガ45（心） 15:25～16:10 山崎　恵美
- 【運動塾】ダンシングスターズ 16:45～19:15
- ボディコンバット45 19:45～20:30 YUMA
- アタックテック 20:45～20:55
- ボディアタック30 21:00～21:30 YUMA

プール
- アクアビクス(シェイプ) 10:30～11:00 砂川 喜代美
- ☺ 水中腸活ウォーキング 11:10～11:25 西馬 由香里
- 【運動塾】ベビークラス 11:30～12:20
- スイミング（初級） 11:35～12:05 西馬 由香里
- 【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
- 【運動塾】スイミング キンダー 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

＊テッククラスはご予約・整理券なしでご参加いただけます。
ご参加される方は、開始時間5分前にスタジオ前にお越しください。
＊20:45以降のボディアタック30参加整理券は、18:45～マシンカウンターに設置致します。
＊テッククラス終了後に再入場いただきます。

火曜日

休館

水曜日

スタジオ
- ☺ ヨガ45（心） 10:45～11:30 赤瀬 けい子
- ボディコンバット30 12:00～12:30 KAORU
- ☺ シンプリーエアロ 13:00～13:40 岡本　亮二
- ボディジャム45 /FACE THE MIRROR 14:00～14:45 NONA
- ☺ ヨガ45（心） 15:05～15:50 土肥　三佳子
- 【運動塾】ダンシングスターズ 16:45～19:15
- ☺ ボディパンプ45 19:40～20:25 世良　のり子
- 変更 ボディコンバット45 20:45～21:30 豊田　博子

プール
- アクアビクス(トレーニング) 10:30～11:00 今井 リナ
- ☺ 水中腸活ウォーキング 11:10～11:25 西馬 由香里
- 【運動塾】ベビークラス 11:30～12:20
- オリジナルアクア（初級） 12:00～12:30 赤瀬　けい子
- 【運動塾】スイミング キンダー 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

木曜日

スタジオ
- ☺ シンプリーヨガ 10:45～11:30 亀山 朋子
- ボディアタック30 12:00～12:30 岡本 亮二
- シェイプエアロ 13:00～13:45 赤松　由美子
- ☺ 背骨コンディショニング 14:15～15:00 三井　俊一
- フラダンス45 15:30～16:15 前田　美香
- 【運動塾】バレエスクール 16:40～18:55
- ボディアタック45 19:40～20:25 YUMA
- ZUMBA45 20:45～21:30 TAMI

プール
- ☺ 水中腸活ウォーキング 10:30～10:45 西馬 由香里
- ☺ 腰痛ケアアクア 10:55～11:25 西馬 由香里
- スイミング(中級) 11:50～12:20 亀山 朋子
- 【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
- 【運動塾】スイミング キンダー 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

金曜日

スタジオ
- ZUMBA45 10:30～11:15 TAMI
- ボディバランス45※ST 11:35～12:20 TAMI
- ☺ コアクロス 13:00～13:30 中澤　倫子
- ☺ バレトン 14:00～14:30 まゆみ
- ☺ オリジナル健康体操 14:50～15:35 まゆみ
- 【運動塾】チアダンス 17:00～17:50
- ☺ ヨガ45(体) 19:00～19:45 金橋 祥子
- 変更 ボディジャム45 /FACE THE MIRROR 20:15～21:00 豊田　博子

プール
- ☺ アクアビクス(体幹バランス) 10:30～11:00 田中　鈴香
- アクアビクス(エンジョイ) 11:15～11:45 田中　鈴香
- ビギナー 12:00～12:30 助田　美香
- スイミング(初級) 12:40～13:10 助田　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 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

土曜日

スタジオ
- ☺ ボディパンプ45 10:30～11:15 YUMA
- ボディアタック30 11:45～12:15 NONA
- ボディジャム45 /FACE THE MIRROR 12:35～13:20 NONA
- ☺ 変更 レズミルズピラティス30 13:40～14:10 助田　美香
- ☺ 変更 オリジナル健康体操 14:30～15:15 藤原　志穂
- メガダンス 17:15～18:15 YUKA

プール
- 【運動塾】スイミング 児童 9:30～10:30
- 【運動塾】スイミング キンダー・児童 10:30～11:30
- 【運動塾】スイミング キンダー 11:30～12:30
- 【運動塾】ベビークラス 12:30～13:20
- 【運動塾】スイミング キンダー 14:30～15:30
- 【運動塾】スイミング キンダー・児童 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30

日曜日

スタジオ
- ☺ ヨガ45(体) 10:30～11:15 岡澤　知子
- ☺ オリジナル健康体操 （ベルビックストレッチ） 11:40～12:25 藍
- ☺ オリジナルボディコンシャス （ダンスアイソレーショントレーニング） 12:50～13:35 藍
- ☺ 変更 レズミルズシェイプス 14:00～14:45 豊田　博子
- ボディコンバット45 15:10～15:55 奇数週：小島 章匡 偶数週：KAORU

プール
- 【運動塾】スイミング 上級 9:30～10:30
- 【運動塾】児童 10:30～11:30
- 【運動塾】スイミング キンダー・児童 11:30～12:30
- 【運動塾】スイミング キンダー 12:30～13:30

【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　クレジットカードでお支払い
ご希望のスタジオプログラムに並ぶことなく確実にご参加いただけます。
→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 ■

	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。

【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。

◆当施設をご利用の会員さまへのお願い◆

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のツールの片付けは、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。

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　2025年7～9月

月曜日

スタジオ
- シェイプエアロ 10:45～11:30 山本 めぐみ
- シェイプステップ 11:50～12:35 山本 めぐみ
- 社交ダンス 13:15～14:00 井上　裕次郎
- ☺ レズミルズダンス 14:20～15:05 NONA
- ☺ ヨガ45（心） 15:25～16:10 山崎　恵美
- 【運動塾】ダンシングスターズ 16:45～19:15
- 変更 ボディコンバット 20:30～21:30 豊田　博子

プール
- アクアビクス(シェイプ) 10:30～11:00 砂川 喜代美
- ☺ 水中腸活ウォーキング 11:10～11:25 西馬 由香里
- 【運動塾】ベビークラス 11:30～12:20
- スイミング（初級） 11:35～12:05 西馬 由香里
- 【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
- 【運動塾】スイミング キンダー 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

火曜日

休館

水曜日

スタジオ
- ☺ ヨガ45（心） 10:45～11:30 赤瀬 けい子
- 変更 ボディコンバット30 11:50～12:20 KAORU
- ☺ 変更 シンプリーエアロ 12:45～13:25 岡本　亮二
- 変更 ボディジャム /FACE THE MIRROR 13:45～14:45 NONA
- ☺ ヨガ45（心） 15:05～15:50 土肥　三佳子
- 【運動塾】ダンシングスターズ 16:45～19:15
- ☺ ボディパンプ45 19:40～20:25 世良　のり子
- 変更 ボディジャム45 /FACE THE MIRROR 20:45～21:30 豊田　博子

プール
- アクアビクス(トレーニング) 10:30～11:00 今井 リナ
- ☺ 水中腸活ウォーキング 11:10～11:25 西馬 由香里
- 【運動塾】ベビークラス 11:30～12:20
- オリジナルアクア（初級） 12:00～12:30 赤瀬　けい子
- 【運動塾】スイミング キンダー 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

木曜日

スタジオ
- ☺ シンプリーヨガ 10:45～11:30 亀山 朋子
- ボディアタック30 12:00～12:30 岡本 亮二
- シェイプエアロ 13:00～13:45 赤松　由美子
- ☺ 背骨コンディショニング 14:15～15:00 三井　俊一
- フラダンス45 15:30～16:15 前田　美香
- 【運動塾】バレエスクール 16:40～18:55
- ボディアタック45 19:40～20:25 YUMA
- ZUMBA45 20:45～21:30 TAMI

プール
- ☺ 水中腸活ウォーキング 10:30～10:45 西馬 由香里
- ☺ 腰痛ケアアクア 10:55～11:25 西馬 由香里
- スイミング(中級) 11:50～12:20 亀山 朋子
- 【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
- 【運動塾】スイミング キンダー 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

金曜日

スタジオ
- ZUMBA45 10:30～11:15 TAMI
- ボディバランス45※ST 11:35～12:20 TAMI
- ☺ コアクロス 13:00～13:30 中澤　倫子
- ☺ バレトン 14:00～14:30 まゆみ
- ☺ オリジナル健康体操 14:50～15:35 まゆみ
- 【運動塾】チアダンス 17:00～17:50
- ☺ ヨガ45(体) 19:00～19:45 金橋 祥子
- 変更 ボディコンバット45 20:15～21:00 豊田　博子

プール
- ☺ アクアビクス(体幹バランス) 10:30～11:00 田中　鈴香
- アクアビクス(エンジョイ) 11:15～11:45 田中　鈴香
- ビギナー 12:00～12:30 助田　美香
- スイミング(初級) 12:40～13:10 助田　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 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30
- 【運動塾】スイミング 選手 17:30～21:00

土曜日

スタジオ
- ☺ ボディパンプ45 10:30～11:15 YUMA
- ボディアタック30 11:45～12:15 NONA
- ボディジャム45 /FACE THE MIRROR 12:35～13:20 NONA
- ☺ レズミルズピラティス30 13:40～14:10 助田　美香
- ☺ オリジナル健康体操 14:30～15:15 藤原　志穂
- メガダンス 17:15～18:15 YUKA

プール
- 【運動塾】スイミング 児童 9:30～10:30
- 【運動塾】スイミング キンダー・児童 10:30～11:30
- 【運動塾】スイミング キンダー 11:30～12:30
- 【運動塾】ベビークラス 12:30～13:20
- 【運動塾】スイミング キンダー 14:30～15:30
- 【運動塾】スイミング キンダー・児童 15:30～16:30
- 【運動塾】スイミング 児童 16:30～17:30
- 【運動塾】スイミング 上級 17:30～18:30

日曜日

スタジオ
- ☺ ヨガ45(体) 10:30～11:15 岡澤　知子
- ☺ オリジナル健康体操 （ベルビックストレッチ） 11:40～12:25 藍
- ☺ オリジナルボディコンシャス （ダンスアイソレーショントレーニング） 12:50～13:35 藍
- ☺ レズミルズシェイプス 14:00～14:45 豊田　博子
- ボディコンバット45 15:10～15:55 奇数週：小島 章匡 偶数週：KAORU

プール
- 【運動塾】スイミング 上級 9:30～10:30
- 【運動塾】児童 10:30～11:30
- 【運動塾】スイミング キンダー・児童 11:30～12:30
- 【運動塾】スイミング キンダー 12:30～13:30

【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　クレジットカードでお支払い

ご希望のスタジオプログラムに並ぶことなく確実にご参加いただけます。

→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 ■

	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。

【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。

◆当施設をご利用の会員さまへのお願い◆

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のツールの片付けは、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。