

コナミスポーツクラブ 光明池

スタジオ・プール プログラムタイムスケジュール

2025年8月

	月曜日		火	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	
9:00			休館日の為 終日ご利用頂けません											9:00
30	😊 オリジナルケア			😊 オリジナルケア		😊 オリジナルケア		😊 ヨガ(心)		😊 オリジナルケア		😊 ヨガ(体)		30
10:00	9:30~10:15 KUMI			9:30~10:15 大川 弘美	😊 アクアウォーキングとアクアダンスを組み合わせた有酸素運動を行います。	9:30~10:15 上利 朋子 場所:体育館		😊 NEW アクアピクス(エンジョイ) 9:30~10:00 加藤 里美		9:30~10:15 有門 智子		9:30~10:15 中本 必勝	😊 子ども スイミングスクール ※最大5レーン使用	10:00
30					😊 オリジナルアクア45 10:05~10:50 西口 美紀			😊 NEW 平泳ぎ初級 10:10~10:40 永峰 聖子						30
11:00	ZUMBA 10:45~11:30 KUMI	アクアピクス(シェイプ) 10:40~11:10 古別府 知子		😊 シェイプエアロ 10:45~11:30 水田 由美子	😊 変更 青泳ぎ初級 11:00~11:30 刀儀 雅美	😊 シェイプエアロ 10:45~11:30 上利 朋子		😊 変更 クロール中級40 10:50~11:30 永峰 聖子		😊 NEW アクアピクス(シェイプ) 10:05~10:50 西口 美紀		😊 NEW バレーエクササイズ 10:30~11:00 有門 智子	😊 子ども スイミング スクール ※最大3レーン 使用	11:00
30					😊 変更 バタフライ初級 11:40~12:10 刀儀 雅美									30
12:00	😊 ス ハワイアンフラ 有料スクール	😊 シェイプウォーキング 12:30~13:00 西口 美紀		😊 ポディバランス45※FX 11:50~12:35 ピアソン 尚美	😊 NEW スイミング 12:20~13:05 刀儀 雅美	😊 ヨガ(体) 11:50~12:35 石田 直子		😊 NEW アクアピクス(シェイプ) 12:10~12:40 RYO		😊 NEW バタフライ中級 12:00~12:30 永峰 聖子		😊 マスターズスイミング 11:30~12:30 前田 航輝 北野 誠二郎	😊 変更 アクアピクス(オリジナル) 11:20~12:05 西口 美紀	12:00
30													😊 変更 子ども スイミング スクール ※最大4レーン 使用	30
13:00	😊 ポディパンパ45 13:10~13:55 西出 さおり	😊 NEW アクアピクス(シェイプ) 13:05~13:35 西口 美紀		😊 バリーダンス 12:55~13:40 古俣 明美		😊 ポディジャム30 FACE THE MIRROR 12:55~13:25 柳本 綾		😊 スイミング 12:45~13:30 永峰 聖子		😊 NEW フィンスイミング 12:40~13:25 刀儀 雅美	😊 骨盤フレックス 12:40~12:55 スタッフ 定員23名	😊 スイミング(初級) 12:40~13:10 前田 航輝・北野 誠二郎	😊 アクアピクス(エンジョイ) 13:20~13:50 岡村 仁美	13:00
30						😊 骨盤フレックス 13:45~14:15 スタッフ								30
14:00	😊 ヨガ(体) 14:15~15:00 西出 さおり	😊 スイミング 13:45~14:30 山口 可奈		😊 ポディアタック45 14:00~14:45 福田 恵子									😊 クロール(初級) 13:30~14:00 阿部 七海	14:00
30													😊 平泳ぎ(初級) 14:05~14:35 阿部 七海	30
15:00	😊 シンブリーエアロ 15:20~16:00 西出 さおり												😊 スイミング 14:45~15:30 鶴田 浩海	15:00
30														30
16:00														16:00
30														30
17:00														17:00
30														30
18:00														18:00
30														30
19:00														19:00
30														30
20:00	😊 メガダンス45 20:00~20:45 中西 真貴子	😊 バタフライ(初級) 20:00~20:30 浅井 陸		😊 ポディパンパ45 20:00~20:45 水田 由美子		😊 ポディバランス45※ST 20:00~20:45 MIWAKO		😊 変更 背泳ぎ(フォーム) 20:30~21:15 鶴田 浩海		😊 NEW ポディジャム45 FACE THE MIRROR 21:05~21:50 坂田 美穂	😊 3週目8月15日(金)は 平泳ぎ・背泳ぎとも休講 といたします。 夏休みを頂きます。 すみません!!			20:00
30														30
21:00	😊 シェイプエアロ 21:05~21:50 石田 直子	😊 クロールトレーニング 20:40~21:10 浅井 陸		😊 ポディアタック45 21:05~21:50 水田 由美子										21:00
30														30
22:00														22:00
30														30

マーク表記について

😊 【安心マーク】・・・初めての方、久しぶりの方、低体力の方も安心してご参加頂けるクラスです。

😊 ス 【スクールマーク】・・・別途参加料金が必要となります。(別途月額・回数で参加費を頂いているクラスです。)

😊 変更 【変更マーク】・・・前回より時間・担当・内容・プログラムを変更したクラスです。

😊 NEW 【NEWマーク】・・・新しいプログラムおよび新たに増設したクラスです。

■ ご案内 ■

● 水分補給はこまめにとりましょう。

● プログラム参加の際は、安全上の為途中の入退場はご遠慮ください。

● 全クラススタジオ予約対象でございます。ご予約の方は優先入場となります。(一部有料レッスンは除く)

● 都合により担当者・レッスンが変更になる可能性がございます

● 予約枠の他人譲渡はできません。

スタジオ定員について

定員 60名

(WEB予約枠29名)

骨盤フレックス

定員23名(WEB予約枠10名)

曜 日	営 業 時 間
月・水・木・金	9:00~22:30
土	9:00~20:30
日・祝日	9:00~18:30

※祝日は特別プログラムとなります。

2025年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
9:00													
30	😊 オリジナルケア (姿勢改善) 9:30～10:15 KUMI		😊 オリジナルケア (姿勢改善) 9:30～10:15 大川 弘美	😊 オリジナルケア (姿勢改善) 9:30～10:15 大川 弘美	😊 オリジナルケア (姿勢改善) 9:30～10:15 大川 弘美	😊 オリジナルケア (姿勢改善) 9:30～10:15 大川 弘美	😊 オリジナルケア (姿勢改善) 9:30～10:15 大川 弘美	😊 ヨガ(心) 9:25～10:10 中本 必勝	😊 ヨガ(心) 9:25～10:10 中本 必勝	😊 オリジナルケア (機能改善) 9:30～10:15 有門 智子	😊 オリジナルケア (機能改善) 9:30～10:15 有門 智子	😊 ヨガ(体) 9:30～10:15 中本 必勝	😊 ヨガ(体) 9:30～10:15 中本 必勝
10:00													
30													
11:00	ZUMBA 10:45～11:30 KUMI	アクアピクス(シェイプ) 10:40～11:10 古別府 知子	😊 シェイプエアロ 10:45～11:30 水田 由美子	😊 シェイプエアロ 10:45～11:30 水田 由美子	😊 シェイプエアロ 10:45～11:30 水田 由美子	😊 シェイプエアロ 10:45～11:30 水田 由美子	😊 シェイプエアロ 10:45～11:30 水田 由美子	😊 ボディパンプ30 10:30～11:00 中本 必勝	😊 ボディパンプ30 10:30～11:00 中本 必勝	😊 パレエクスサイズ 10:30～11:00 有門 智子	😊 パレエクスサイズ 10:30～11:00 有門 智子	😊 シェイプエアロ 10:45～11:30 中本 必勝	😊 シェイプエアロ 10:45～11:30 中本 必勝
12:00	😊 ボディバランス45※ST 11:50～12:35 MIWAKO	😊 シェイプウォーキング 12:30～13:00 西口 美紀	😊 ボディバランス45※FX 11:50～12:35 ピアソン 尚美	😊 ボディバランス45※FX 11:50～12:35 ピアソン 尚美	😊 ボディバランス45※FX 11:50～12:35 ピアソン 尚美	😊 ボディバランス45※FX 11:50～12:35 ピアソン 尚美	😊 ボディバランス45※FX 11:50～12:35 ピアソン 尚美	😊 ボディアタック30 12:25～12:55 柳本 綾	😊 ボディアタック30 12:25～12:55 柳本 綾	😊 1・3週目 福田 恵子 2・4週目 柳本 綾	😊 1・3週目 福田 恵子 2・4週目 柳本 綾	😊 ボディパンプ 12:00～13:00 水田 由美子	😊 ボディパンプ 12:00～13:00 水田 由美子
13:00	😊 ボディパンプ45 13:10～13:55 西出 さおり	😊 アкваピクス(シェイプ) 13:05～13:35 西口 美紀	😊 ベリーダンス 12:55～13:40 古俣 明美	😊 ベリーダンス 12:55～13:40 古俣 明美	😊 ベリーダンス 12:55～13:40 古俣 明美	😊 ベリーダンス 12:55～13:40 古俣 明美	😊 ベリーダンス 12:55～13:40 古俣 明美	😊 スイミング 12:45～13:30 永峰 聖子	😊 スイミング 12:45～13:30 永峰 聖子	😊 フィンスイミング 12:40～13:25 刀儀 雅美	😊 フィンスイミング 12:40～13:25 刀儀 雅美	😊 ボディアタック 13:30～14:30 水田 由美子	😊 ボディアタック 13:30～14:30 水田 由美子
14:00	😊 ヨガ(体) 14:15～15:00 西出 さおり	😊 スイミング 13:45～14:30 山口 可奈	😊 ボディアタック45 14:00～14:45 福田 恵子	😊 ボディアタック45 14:00～14:45 福田 恵子	😊 ボディアタック45 14:00～14:45 福田 恵子	😊 ボディアタック45 14:00～14:45 福田 恵子	😊 ボディアタック45 14:00～14:45 福田 恵子	😊 オリジナルケア (背骨調律エクササイズ) 14:30～15:15 石垣 浩子	😊 オリジナルケア (背骨調律エクササイズ) 14:30～15:15 石垣 浩子	😊 ボディパンプ45 14:35～15:20 西出 さおり	😊 ボディパンプ45 14:35～15:20 西出 さおり	😊 コアクロス 15:00～15:30 スタッフ	😊 コアクロス 15:00～15:30 スタッフ
15:00	😊 シンブリーエアロ 15:20～16:00 西出 さおり		😊 ボディコンバット スクール 有料・定員10名 15:15～16:15 辻 公乃	😊 ボディコンバット スクール 有料・定員10名 15:15～16:15 辻 公乃	😊 ボディコンバット スクール 有料・定員10名 15:15～16:15 辻 公乃	😊 ボディコンバット スクール 有料・定員10名 15:15～16:15 辻 公乃	😊 ボディコンバット スクール 有料・定員10名 15:15～16:15 辻 公乃			😊 シンブリーステップ 16:30～17:10 水田 由美子	😊 シンブリーステップ 16:30～17:10 水田 由美子	😊 骨盤フレックス 15:50～16:20 スタッフ 定員23名	😊 骨盤フレックス 15:50～16:20 スタッフ 定員23名
16:00													
17:00	ダンス スターズ	子ども スイミングスクール ※最大4レーン使用	ダンス スターズ	ダンス スターズ	ダンス スターズ	ダンス スターズ	ダンス スターズ	子ども スイミングスクール および 選手コース ※最大6レーン使用	子ども スイミングスクール および 選手コース ※最大6レーン使用	子ども スイミングスクール および 選手コース ※最大6レーン使用	子ども スイミングスクール および 選手コース ※最大6レーン使用	子ども スイミングスクール および 選手コース ※最大6レーン使用	子ども スイミングスクール および 選手コース ※最大6レーン使用
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00	😊 メガダンス45 20:00～20:45 中西 真貴子	😊 パタフライ(初級) 20:00～20:30 浅井 陸	😊 ボディパンプ45 20:00～20:45 水田 由美子	😊 ボディパンプ45 20:00～20:45 水田 由美子	😊 ボディパンプ45 20:00～20:45 水田 由美子	😊 ボディパンプ45 20:00～20:45 水田 由美子	😊 ボディパンプ45 20:00～20:45 水田 由美子	😊 平泳ぎ(フォーム) 20:30～21:15 鶴田 浩海	😊 平泳ぎ(フォーム) 20:30～21:15 鶴田 浩海	😊 平泳ぎ(初級) 20:30～21:00 坂田 美穂	😊 平泳ぎ(初級) 20:30～21:00 坂田 美穂	😊 平泳ぎ(初級) 20:30～21:00 坂田 美穂	😊 平泳ぎ(初級) 20:30～21:00 坂田 美穂
21:00	😊 シェイプエアロ 21:05～21:50 石田 直子	😊 クロールトレーニング 20:40～21:10 浅井 陸	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子	😊 ボディアタック45 21:05～21:50 水田 由美子
22:00													
30													

2025年9月15日（月・祝）

祝日営業時間 9：00～18：30

	スタジオ	プール（スクールプール）	
30	 オリジナルケア 9:30～10:15 KUMI	NEW プールが初めての方へおすすめ！水中での動きを丁寧にお伝えし、基本的な動きを練習します。 水の抵抗を使って運動効果を最大限に引き出しましょう！普段のアクアビクスの効果を上げたいヘビーアクアーも是非！ 【入門】アクアベーシック 10:00～10:30 西口 美紀	30
10:00			10:00
30	ZUMBA 10:45～11:30 KUMI	NEW スプラッシュアクアダンス 10:40～11:25 西口 美紀 水しぶきを上げてダイナミックにスプラッシュ!! 普段より強度を上げて行います! ついてきてください!!	30
11:00			11:00
30	 ボディバランス45 ※FX 12:00～12:45 柳本 綾	ビギナークロール 11:35～12:05 澤田 諒	30
12:00			12:00
30		バタフライ中級 12:15～12:45 小林 奈央・澤田 諒	30
13:00			13:00
30	ボディコンバット45 13:15～14:00 辻 公乃	スイミングトレーニング ～スイムフェスティバルに向けての練習会～ 12:55～13:55 澤田 諒・小林 奈央	30
14:00			14:00
30	有 予 ボディジャムイベント 14:45～15:45 石垣 浩子 ・ 柳本 綾	みんなで800～2,500Mをレベル別に泳ぎましょう！ 10月13日(月・祝)に開催されるコナスイムフェスに向けて澤田・小林と一緒に練習しましょう！ 大会に向けての練習を行います、今回出場しない方のレッスン参加も大歓迎！！みんなで泳ぎましょう！ 大会に向けての短い距離の短距離練習、スピード練習、飛込み・リレーの引継ぎ練習も行います！ ※飛び込み・リレー引継ぎは大会に出る方に向けて行います。 皆さんはじめて！こぼやしなものです！！ 緊張しますが、皆さんと仲良くないたいので たくさんお話しさせてくださいね！ ＜経歴＞ コナミ光明池で水泳を始め、中学生まで選手コース在籍 日本選手権(2012) 100mバタフライ2位 世界短水路選手権(2018) 200mバタフライ8位 専門はバタフライですが、個人メドレーも得意です！	30
15:00			15:00
30		子どもスイミングスクール スクールプール 最大4レーン使用	30
16:00			16:00
30			30
17:00			17:00

- スタジオ・プールプログラムご利用上の注意事項
- 途中入場・途中退場は安全の為に遠慮ください。
 - プログラムご参加時に並ばれる際は荷物等での場所取りは遠慮ください。
 - 各プログラム担当のインストラクターおよびレッスン内容は都合により変更する場合がございます。
 - レッスン受講中も、こまめな水分補給をお願い致します。
 - スタジオ入場の際には周囲の方との接触等無き様、充分にご配慮ください。
 - 予約枠の他人譲渡はできません。

スタジオ 予約参加

人気のクラスも
スムーズに参加♪



スマートパスコン
でんたん予約!

スタジオ予約参加(有料)でスタジオに優先的に入場できます。

スタジオ予約参加はご希望のスタジオプログラムへの参加をご予約できるサービスです。
1クラスにつき330円(税込)で最大5クラスまでご予約いただけます。

参加が確約されるので人気の高いプログラムへの参加や時間を有効活用したい方にオススメです!



スタジオ予約参加のここが便利

参加確約!



人気のクラスも待たず優先的に入場できるため
時間も有効に使えます。

24時間いつでも 予約できる!



PCやスマホで
スピーディに
予約完了!

別日に 変更可能!



お支払日から90日以内
であれば追加料金なしで
予約の繰越ができます。

参加履歴を 確認できる!



参加したプログラムや
日時をチェックして、
トレーニングに活用!

PICK UP

スタジオプログラムで 楽しさUP!

あなたの目的にあったいろんなプログラム!

- 脂肪を落としたい
- 筋力アップしたい
- しめやかなカラダにしたい

ボディアコンバット、ボディアジャム など

ボディアコンバット、ボディアジャム など

ボディアコンバット、ボディアジャム など

ボディアコンバット、ボディアジャム など



スタジオプログラムを楽しく続けられる!

- インストラクターが教えてくれるから、一人で運動するよりも安心
- 音楽に合わせた運動だから、運動が苦手な方でも楽しめる
- 友達と一緒に参加できる!と手くできた時の達成感がたまらない!



スタジオ
予約参加

ご利用ガイド

事前予約をすると、例えばこんな「イイこと」があります。

スタジオに参加したことがない方

初めてでも安心ください!
インストラクターがフォローします。

- 1 どうやってスタジオへ参加するの?
- 2 スタジオ内での位置がわからないの?
- 3 自分にできるの不安...

お気に入りのクラスがある方

- ・希望クラスの参加枠を確保できる。
- ・並ばずに入場できる。
- ・自分の好きな位置で参加できる。
- ・開始前までのトレーニングができる。
- ・前もって予約できるので、スケジュールが立てやすい。



※予約枠には定員がございます。詳しいご利用方法については下記をご覧ください。

スタジオ予約参加の流れ



メンバーサービスを利用するにはメールアドレスとパスワードをご用意の上お申し込みください。

ご利用のルール

皆様に快適にご利用いただくため、必ずお守りくださいますようお願い申し上げます。

WEB予約 について

- ・WEB「メンバーサービス」よりログインいただき、ご予約ください。
- ・1クラス330円(税込)の有料サービスです。なお、支払方法はクレジットカード決済のみです。
- ・対象クラスの1週間前から予約が可能です。予約開始時刻などの詳細は弊社ホームページをご覧ください。
- ・店舗・お電話での受付はできません。
- ・上座1クラスまで予約が可能です。なお、1クラス複数予約はできません。
- ・ご予約はご本人様のみ可能です。ご本人様のみ有効です。※譲渡不可。
- ・予約クラスの取消は、予約クラスの前日(23:59)までにメンバーサービスで取消が可能です。
- ※前日まで取消があった場合は、前日の予約申込日より90日間まで再度でも繰越が可能です。

入場について

- ・クラス開始10分前までにスタジオ入口にお越しください。
- ・ご予約種別スタッフのご案内いたします。
- ・入場時にご本人確認させていただく場合がございます。
- ・遅れてお越しただくと優先入場できない場合がございます。
- ・安全上、クラス開始後の途中入場はお断りいたします。

スタジオプログラム
参加予約の
詳細はこちら



https://www.konami-sportsclub.co.jp/studio_reservation/

パーソナルプログラム体験はコチラをクリック!!

コナミスポーツ
お客様ダイヤル

0570-000-573

受付時間
平日 10:00~18:00

ホームページ

コナミスポーツクラブ

