コナミスポーツクラブ 五井　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール　2023年8月

月曜日

メインスタジオ	多目的スタジオ	6コースプール	3コースプール
シンプリーエアロ 10:30-11:10 黒淵 みどり 定員35名			
シェイプエアロ 11:45-12:30 黒淵 みどり 定員35名		アクアビクス（エンジョイ） 11:30-12:15 藤平 淳子	
オリジナルボディコンシャス（ポップピラティス） 13:00-13:45 三橋 由美子 定員35名		成人スクール 13:15-14:15	
シェイプエアロ 18:15-19:00 池田 秋子 定員35名			
ボディジャム45 19:30-20:15 石田 祥子 定員35名		マスターズ初中級 19:30-20:30 板倉 大喜	

火曜日

休館日の為

終日ご利用頂けません

水曜日

メインスタジオ	多目的スタジオ	6コースプール	3コースプール
ヨガ(体) 10:30-11:15 西尾 洋一 定員40名			
ボディパンプ45 11:45-12:30 黒澤 さつき 定員30名		フィンスイミング 11:30-12:15 濱田 樹	
ボディコンパット30 13:00-13:30 黒澤 さつき 定員35名		成人スクール 13:15-14:15	
	子供スクール 15:30-19:30	子供スクール 15:00-21:00 ■15:00-15:50 3ｺｰｽ使用 ■15:50-20:15 全コース使用 ■20:15-21:00 5ｺｰｽ使用。 ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。	
シェイプエアロ 18:15-19:00 田中 なぎさ 定員35名			
ボディアタック45 19:30-20:15 伊野 晶子 定員35名			

木曜日

メインスタジオ	多目的スタジオ	6コースプール	3コースプール
ステップ・アップ 10:30-10:55 黒淵 みどり			
ロコモ・コア 11:00-11:25 黒淵 みどり 定員35名		子供スクール 11:00-12:00	
シンプリーステップ 12:00-12:40 黒淵 みどり 定員30名	ベビークラブ 11:45-12:35	アクアビクス(エンジョイ) 12:30-13:00 山本 麻美	
ボディバランス45 ※FX 13:15-14:00 伊野 晶子 定員40名	子供スクール 12:45-13:35	スイミング 13:15-13:45 岸田 いづみ	
	子供スクール 15:00-19:00	子供スクール 15:00-21:00 ■15:00-15:50 3ｺｰｽ使用 ■15:50-20:15 全コース使用 ■20:15-21:00 5ｺｰｽ使用。 ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。	
ヨガ(心) 18:00-18:45 CHIKA 定員40名			
ヒップホップ45 19:15-20:00 CHIKA 定員35名			

【スイミング】木曜日13:15～13:45
■奇数週
『スイミング初級』(クロール・背泳ぎ)
■偶数週
『スイミング中級』(平泳ぎ・バタフライ)

金曜日

メインスタジオ	多目的スタジオ	6コースプール	3コースプール
ヨガ(心) 10:30-11:15 藤平 淳子 定員40名		ベビースイミング 10:15-11:15	
ボディパンプ45 12:00-12:45 黒澤 さつき 定員30名	ベビークラブ 11:45-12:35	アクアビクス（エンジョイ） 11:45-12:30 藤平 淳子	
メガダンス45 13:15-14:00 佐藤 美穂 定員35名		成人スクール 13:15-14:15	
	子供スクール 15:00-19:00	子供スクール 15:00-21:00 ■15:00-15:50 3ｺｰｽ使用 ■15:50-20:15 全コース使用 ■20:15-21:00 5ｺｰｽ使用。 ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。	
子供スクール 16:15-18:15			
ヨガ(心) 19:00-19:45 YU-KA 定員40名			

■ スタジオ定員 ■

- ヨガ、ボディバランス　：　40名
- 上記以外のプログラム　：　35名
- ステップ台使用プログラム　：　30名

土曜日

メインスタジオ	多目的スタジオ	6コースプール	3コースプール
シェイプエアロ 10:30-11:15 黒淵 みどり 定員35名	子供スクール 10:00-20:00	ベビースイミング 11:00-12:00	
ボディパンプ 11:45-12:45 黒澤 さつき 定員30名		マスターズ初中級 12:00-13:00 板倉 大喜	
ボディジャム 13:30-14:30 山本 麻美 定員35名		子供スクール 13:00-20:00 ■14:00-14:50 4ｺｰｽ使用 ■14:50-19:00 全コース使用 ■19:00-20:00 3ｺｰｽ使用 ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。	
ボディコンパット 15:15-16:15 山本 麻美 定員35名			
ボディバランス 17:00-18:00 伊野 晶子 定員40名			

■ スタジオプログラムご参加ついて ■

- ■マシンエリア設置の当日券を取りご参加ください。
- ・営業開始、平日18時以降の1本目のクラスは開始時間30分前に当日券を設置いたします。
- ・他のクラスは前のクラス入場後に当日券を設置いたします。
- ■ご希望のクラスに並ぶことなく確実に優先入場できる【有料】スタジオ予約参加サービスもご利用いただけます。
- ※コナミスポーツクラブメンバーサービスからご利用いただけます。

■ マーク表記に関して ■

- 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方・少しずつ体力をつけたい方も安心してお楽しみ頂けます。
- 【スクールマーク】別途参加料金が必要になります。（月額・回数で参加費を頂いているクラス）
- 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プログラム（クラス）です。

日曜日

メインスタジオ	多目的スタジオ	6コースプール	3コースプール
シンプリーエアロ 10:30-11:10 池田 秋子 定員35名		子供スクール 10:00-14:20 ■10:00-14:20 3ｺｰｽ使用	
シェイプエアロ 11:45-12:30 池田 秋子 定員35名	子供スクール 10:15-14:20		
ボディコンパット 13:00-14:00 定員35名			
ボディアタック 14:30-15:30 調整中 定員35名			
ボディアタック【テック付】【スクール】 16:00-17:15 狩俣 雅人	子供スクール 14:30-18:00		

【ボディコンパット】
13:00～14:00
■6日・20日　担当者調整中
■27日　担当：狩俣雅人

【ボディアタック】
14:30～15:30
■6日・27日　担当：大塩美紀
■20日　担当者調整中

担当者決まり次第、ホームページ館内掲示にてご案内いたします。

■ プログラム参加時のお願い ■

- ● レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- ● レッスン担当者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。
- ●レッスン当日は15分前から整列開始いたします。
- ●積極的に水分補給を行ってください。
- ●怪我防止の為、参加前のウォームアップ、参加後のクールダウンは十分に行ってください。
- ●その他、担当インストラクターの指示に従っていただくようご協力をお願いします。

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金 手続き可能時間	１０：００～２１：００ １１：００～１９：００
土 手続き可能時間	１０：００～２０：００ １１：００～１８：００
日・祝日 手続き可能時間	１０：００～１８：００ １１：００～１６：００

※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週火曜日は休館日となります。

コナミスポーツクラブ 五井　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール　2023年9月

月曜日

メインスタジオ

- シンプリーエアロ 10:30-11:10 黒淵 みどり 定員35名
- シェイプエアロ 11:45-12:30 黒淵 みどり 定員35名
- オリジナルボディコンシャス（ボップピラティス） 13:00-13:45 三橋 由美子 定員35名
- シェイプエアロ 18:15-19:00 池田 秋子 定員35名
- ボディジャム45 19:30-20:15 石田 祥子 定員35名

多目的スタジオ

6コースプール

- アクアビクス（エンジョイ） 11:30-12:15 藤平 淳子
- 成人スクール 13:15-14:15
- マスターズ初中級 19:30-20:30 板倉 大喜

3コースプール

火曜日

休館日の為 終日ご利用頂けません

水曜日

メインスタジオ

- ヨガ(体) 10:30-11:15 西尾 洋一 定員40名
- ボディパンプ45 11:45-12:30 黒澤 さつき 定員30名
- ボディコンバット30 13:00-13:30 黒澤 さつき 定員35名
- シェイプエアロ 18:15-19:00 田中 なぎさ 定員35名
- ボディアタック45 19:30-20:15 伊野 晶子 定員35名

多目的スタジオ

- 子供スクール 15:30-19:30

6コースプール

- フィンスイミング 11:30-12:15 濱田 樹
- 成人スクール 13:15-14:15
- 子供スクール 15:00-21:00
  - ■15:00-15:50 3ｺｰｽ使用
  - ■15:50-20:15 全コース使用
  - ■20:15-21:00 5ｺｰｽ使用。
  - ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。

3コースプール

木曜日

メインスタジオ

- ステップ・アップ 10:30-10:55 黒淵 みどり
- ロコモ・コア 11:00-11:25 黒淵 みどり 定員35名
- シンプリーステップ 12:00-12:40 黒淵 みどり 定員30名
- ボディバランス45 ※FX 13:15-14:00 伊野 晶子 定員40名
- ヨガ(心) 18:00-18:45 CHIKA 定員40名
- 変更 メガダンス45 19:30-20:15 佐藤 美穂 定員35名

多目的スタジオ

- ベビークラブ 11:45-12:35
- 子供スクール 12:45-13:35
- 子供スクール 15:00-19:00

6コースプール

- 子供スクール 11:00-12:00
- アクアビクス(エンジョイ) 12:30-13:00 山本 麻美
- スイミング 13:15-13:45 岸田 いづみ
- 子供スクール 15:00-21:00
  - ■15:00-15:50 3ｺｰｽ使用
  - ■15:50-20:15 全コース使用
  - ■20:15-21:00 5ｺｰｽ使用。
  - ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。

3コースプール

【スイミング】木曜日13:15～13:45
- ■奇数週 『スイミング初級』(クロール・背泳ぎ)
- ■偶数集 『スイミング中級』(平泳ぎ・バタフライ)

金曜日

メインスタジオ

- ヨガ(心) 10:30-11:15 藤平 淳子 定員40名
- ボディパンプ45 12:00-12:45 黒澤 さつき 定員30名
- メガダンス45 13:15-14:00 佐藤 美穂 定員35名
- 子供スクール 16:15-18:15
- ヨガ(心) 19:00-19:45 YU-KA 定員40名

多目的スタジオ

- ベビークラブ 11:45-12:35
- 子供スクール 15:00-19:00

6コースプール

- ベビースイミング 10:15-11:15
- アクアビクス（エンジョイ） 11:45-12:30 藤平 淳子
- 成人スクール 13:15-14:15
- 子供スクール 15:00-21:00
  - ■15:00-15:50 3ｺｰｽ使用
  - ■15:50-20:15 全コース使用
  - ■20:15-21:00 5ｺｰｽ使用。
  - ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。

3コースプール

■ スタジオ定員 ■

- ・ヨガ、ボディバランス　：　40名
- ・上記以外のプログラム　：　35名
- ・ステップ台使用プログラム　：　30名

土曜日

メインスタジオ

- シェイプエアロ 10:30-11:15 黒淵 みどり 定員35名
- ボディパンプ 11:45-12:45 黒澤 さつき 定員30名
- ボディジャム 13:30-14:30 山本 麻美 定員35名
- ボディコンバット 15:15-16:15 山本 麻美 定員35名
- ボディバランス 17:00-18:00 伊野 晶子 定員40名

多目的スタジオ

- 子供スクール 10:00-20:00

6コースプール

- ベビースイミング 11:00-12:00
- マスターズ初中級 12:00-13:00 板倉 大喜
- 子供スクール 13:00-20:00
  - ■14:00-14:50 4ｺｰｽ使用
  - ■14:50-19:00 全コース使用
  - ■19:00-20:00 3ｺｰｽ使用
  - ﾌﾘｰ遊泳の方は空いているコース及び、3コースプールをご利用ください。

3コースプール

■ スタジオプログラムご参加ついて ■

- ■マシンエリア設置の当日券を取りご参加ください。
- ・営業開始、平日18時以降の1本目のクラスは開始時間30分前に当日券を設置いたします。
- ・他のクラスは前のクラス入場後に当日券を設置いたします。
- ■ご希望のクラスに並ぶことなく確実に優先入場できる【有料】スタジオ予約参加サービスもご利用いただけます。
- ※コナミスポーツクラブメンバーサービスからご利用いただけます。

■ マーク表記に関して ■

- 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方・少しずつ体力をつけたい方も安心してお楽しみ頂けます。
- ス 【スクールマーク】別途参加料金が必要になります。（月額・回数で参加費を頂いているクラス）
- 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プログラム（クラス）です。

日曜日

メインスタジオ

- シンプリーエアロ 10:30-11:10 池田 秋子 定員35名
- シェイプエアロ 11:45-12:30 池田 秋子 定員35名
- ボディコンバット 13:00-14:00 定員35名
- ボディアタック 14:30-15:30 定員35名
- ス ボディアタック【テック付】【スクール】 16:00-17:15 狩俣 雅人

多目的スタジオ

- 子供スクール 10:15-14:20
- 子供スクール 14:30-18:00

6コースプール

- 子供スクール 10:00-14:20
  - ■10:00-14:20 3ｺｰｽ使用

3コースプール

【ボディコンバット】
- 13:00～14:00
- ■3日・17日　担当者調整中
- ■10日・24日　担当：狩俣雅人

【ボディアタック】
- 14:30～15:30
- ■3日・24日　担当：大塩美紀
- ■10日・17日　担当者調整中

担当者決まり次第、ホームページ館内掲示にてご案内いたします。

■ プログラム参加時のお願い ■

- ● レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- ● レッスン担当者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。
- ●レッスン当日は15分前から整列開始いたします。
- ●積極的に水分補給を行ってください。
- ●怪我防止の為、参加前のウォームアップ、参加後のクールダウンは十分に行ってください。
- ●その他、担当インストラクターの指示に従っていただくようご協力をお願いします。

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金	１０：００～２１：００
手続き可能時間	１１：００～１９：００
土	１０：００～２０：００
手続き可能時間	１１：００～１８：００
日・祝日	１０：００～１８：００
手続き可能時間	１１：００～１６：００

※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週火曜日は休館日となります。