

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

2025年7月～9月

月曜日					火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				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	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	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	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	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	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							
10:00					休館日の為 終日ご利用頂けません																			10:00							
30	😊 シンブリーエアロ	【月曜日 月替わりプログラム】 7・9月『コアクロス』 定員35名 13:00-13:30 担当：工藤房子 8月『メガダンス45』 定員25名 13:00-13:45 アーカイブ				😊 ヨガ(体)				😊 ステップ・アップ 10:30-10:55 黒淵 みどり				😊 ヨガ(心)				ベビースイミング		😊 シェイプエアロ	子供スクール	マスターズ 初中級		😊 シンブリーエアロ		30					
11:00	10:30-11:10 黒淵 みどり 定員35名					10:30-11:15 西尾 洋一 定員40名					😊 ロコモ・コア 11:00-11:25 黒淵 みどり 定員35名		子供スクール		10:30-11:15 藤平 淳子 定員40名				10:15-12:15		10:30-11:15 黒淵 みどり 定員35名	9:15-11:15	10:15-11:15	藤川 恭輔	10:30-11:10 池田 秋子 定員35名		子供スクール		11:00		
30						😊 ボディパンプ45							11:00-12:00		😊 ボディパンプ45	ベビークラブ					😊 ボディパンプ	子供スクール	ベビースイミング 11:00-12:00					30			
12:00	シェイプエアロ					11:45-12:30 黒淵 みどり 定員35名					😊 シンブリーステップ	11:45-12:35			11:45-12:30 黒澤 さつき 定員30名	11:45-12:35					11:45-12:45 黒澤 さつき 定員30名	11:30-13:20			11:45-12:30 池田 秋子 定員35名		子供スクール	■10:00-13:10 全コース使用 ■13:10-14:20 3コース使用	12:00		
30															😊 ポディコンバット30 12:00-12:40 黒淵 みどり 定員30名										😊 ボディパンプ45	11:30-14:20				13:00	
13:00	ビデオ 変更 【月替わり】 7・9月/コアクロス 8月/メガダンス45																								13:00-13:45 平館 拓巳 定員30名					30	
30																														30	
14:00																														30	
30	ビデオ オリエンテーション (マシンジム/ヨガ編)																													30	
15:00																														30	
30	初めてスタジオプログラムにご参加の方対象のクラスです。 ◆5分 マシンジムのご利用案内 ◆15分のヨガレッスンをセットにした20分のクラスです。 ※開始時間15分前にマシンジムにお越しください。																													30	
16:00																														30	
30																														30	
17:00																														30	
30																														30	
18:00																														30	
30	😊 シェイプエアロ										😊 ヨガ(心)																			30	
19:00	18:15-19:00 池田 秋子 定員35名										18:15-19:00 CHIKA 定員40名																			30	
30	Live ポディコンバット45										😊 ボディパンプ45																			30	
20:00	19:30-20:15 ASAHI 定員25名										19:30-20:15 平館 拓巳 定員30名																			30	
30																														30	
21:00																														30	
30																														30	
22:00																													30		
30																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
																													30		
													</																		