コナミスポーツクラブ北浦和 タイムスケジュールのご案内

ご覧いただき誠にありがとうございます。 タイムスケジュールは以下となっておりますのでご確認ください。

2枚目、「2025年4月~6月タイムスケジュール」

3枚目、「2025年7月~8月タイムスケジュール」

4枚目、「6月プール遊泳可能レーンご案内」

5枚目、「7月~8月プール遊泳可能レーンご案内」

画面下にスクロールいただくことでご覧いただけます。 お手数おかけして申し訳ございませんが、よろしくお願い いたします。

皆様のご来館、心よりお待ちしております。

コナミスポーツクラブ北浦和

スタジオ&プール タイムスケジュール

2025年4~6月

月曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	体育館·体操場	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
-				Ħ					Ħ		Ħ	1
				4								
			【有料スクール】							_		
´ オリジナルケア	スイミング(初級)	ヨガ(心)	成人水泳教室	フラダンス		シンプリーヨガ45			シンプリーエアロ		(体)	
	10:30-11:00		10:15~11:15						10:30-11:10			
DH 10:30-11:15	政清 茉菜	10:30-11:15		10:30-11:15		10:30-11:15			古村 千里		10:30-11:15	H1
渡辺 奈央子	スイミング(中級)	小林 妹子	南 孝子	我田 明代	_	河原 麻代	_		【予約開始】10:00~	-	永安 会里佳]
【予約開始】10:00~	11:05-11:35	【予約開始】10:00~		【予約開始】10:00~		│ 【予約開始】10:00~					│ 【予約開始】10:00~	3
ノー ・・・・ボディパンプ30	政清 茉菜			ボディコンバット30		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			ストレッチ			∤ ∏
11:35-12:05		シンプリーエアロ		11:35-12:05	※2, 4週目は	シンプリーエアロ			(骨盤ストレッチ)		ワークアウトエアロ	
D- 黒岩 美広		ラップリーエアロ	アクアピクス(シェイプ)	岩泉志穂	ピラティスのクラス	11:35-12:15			11:30-12:15		11:35-12:20	∐ 1
【予約開始】10:30~		11:45-12:25	11:55~12:25 本橋 香織	【予約開始】10:30~	を実施いたします。	吉村 千里			吉村 千里		宮沢 美登里	
		岡宮 加代子		ヨガ(体)		【予約開始】10:30~			【予約開始】10:30~		【予約開始】10:30~	1
D├ ボディバランス30※FX		├────────────────────────────────────	スイミング(中級)	12:25-12:55					<u> </u>	4		
12:25-12:55 鈴木 聖子			12:30-13:00 沖野 亜樹	川井 美和	アクアピクス(エンジョイ)	ボディコンバット45		スイミング(フォーム)	オリジナルボディコンシャス (ピ ラティス)		ボディバランス	
D 【予約開始】11:35~		ワークアウトエアロ		【予約開始】11:35~	12:40-13:10	12.25_12.20		12:40-13:10				
			フィンスイミング	45-40.00	河原 麻代	12:35-13:20		沖野 亜樹	12:35-13:20		12:40-13:40	
シガダンス45		12:50-13:35	13:05-13:35 沖野 亜樹	ボディジャム30 13:15-13:45	水中温活ウォーキング	渡辺 大貴 【予約開始】11:35~		マスターズスイミング	台	-	40.00	
		本橋 香織	717年7 五1四	→ 13.10-13.45 → 石田 里奈	13:15~13:30		【有料スクール】		L L De trei en la		ASUMI	3
13:15-14:00		【予約開始】11:45~		【予約開始】12:25~	スイミング(初級)	₩ メガダンス45	骨盤ストレッチ	13:15~14:15	ボディアタック45	1	【予約開始】11:35~	運動塾 【スイミングスクール】
鈴木 聖子				Ц	13:35-14:05	 	13:20-14:20	Th:主				【スイミングスクール】
/ 【予約開始】12:25~ 変更		ボディバランス45※ST		シェイプエアロ	鈴木 真弓	13:40-14:25	吉村 千里	政清 茉菜	13:40-14:25	28 毛4 草4	⇔ ボディパンプ45※TB	※使用コース
腸活腹筋トレーニング		13:55-14:40		14:05-14:50		鈴木 聖子	【実施場所】		白須 武	│ 運動塾 _ 【スイミングスクール】	14:00-14:45	制限あり
14:15-14:30		□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□		河原 麻代		【予約開始】12:35~	4階体育館		【予約開始】12:35~	10:00~19:00	岩泉志穂	3
だれでもストレッチ		【予約開始】12:50~			-	変更			変更	※使用コース 制限あり	【予約開始】12:40~	1
14:30-14:45				【予約開始】13:15~		ZUMBA45			ボディコンバット		Ц	
【予約開始】13:15~		/ / -				14:45-15:30			14:45-15:45		_15 -0	1 "
		休 館 日							17.40-10.40		ボディコンバット45	
		H 보트		H		石田 里奈 【予約開始】13:40~	-		│ 渡辺 大貴		15:05-15:50	
										4	 岩泉 志穂	
]		【予約開始】13:40~		【予約開始】14:00~	
											変更	Ţ "
											る【有料スクール】 ボディアタック	
ρΗ				H		H			H		ホテイアタック	
											16:05-17:05	
	ᅋᇎᆄ					┃ ■ 運動塾					□ 単白 士祥	
′ ∏	運動塾 【スイミングスクール】					【チアダンス】					岩泉 志穂	<u></u>
	14:35~20:00	運動塾				16:00~18:10					【実施場所】	
運動塾	※使用コース 制限あり	【バレエ】	運動塾	運動塾 【ダンシングスターズ】	運動孰	H		運動塾	H		スタジオ	3
【ダンシングスターズ】 16:00~19:15		17:00~18:00	【スイミングスクール】	【ダンシングスターズ】 16:00~19:15	運動塾 【スイミングスクール】			運動塾 【スイミングスクール】 14:25~20:00				
			14:35~20:00 ※使用コース		14:35~20:00 ※使用コース			14:35~20:00 ※使用コース				
			制限あり		制限あり]	制限あり	П			1
ρH				H		H			H		│ コナミスポーツ	クラブ 北浦和 ├3
						##/75.151.00					□ ■ 営業時間	間のご案内 ■ 📗 📗
		変更				ー ボディコンバット30 18:55−19:25						- 1:
		ボディアタック30			1	佐々木 乃愛						: 時間
ρΗ		19:10-19:40 		H		【予約開始】17:00~	1		H		月・水・木・金	10:00~21:00
				ジ ボディパンプ			-				土	10:00~20:00
メガダンス45		変更				ボディジャム					日・祝日	10:00~18:00
'		ボディジャム45		19:35-20:35		19:40-20:40						
19:45-20:30		10 55 00 10									※毎週火曜日は	休館日となります
白須 武		19:55-20:40		│ 白須 武		佐々木 乃愛			-		【マーク表記	記に関して 】 -30
】 【予約開始】17:00~ 		佐々木 乃愛		【予約開始】17:00~	1	【圣约即松】17.00	-					
		【予約開始】17:00~				【予約開始】17:00~ 					【安心マーク】 方・低体力者の	ご参加が初めての方・久しぶりの)方も安心してお楽しみ頂けます。
	<u> </u>					□ <mark>≛ </mark>		ファスムーフェ				
	●上	記のレッスンをご参	∞川の除、レ	ツ人ノ远中の	人返場はこれ	丞慮いににい	しおりまりの	ですめこ「月	べいころい。		【スクールマーク】	】 スクール会員対象クラスです。
) 			「フタジオハハ	FR系数/专料.原			 ◆スタジオ参	参加についてのご案内			マルトラ 【変更マーク】	前回より時間・内容・担当者等が 1グラム(クラス)です。
/ □ ノルシオ元 百・ホテ	ィパンプ21名	したのプロザーノス	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	EB予約(有料:優	変元人场)等人』 ただければ確実に	- 二条 カロハナギリ・	(1)スタジ	オ参加の際は、ご予約が必要で 参加の方は、名簿へロッカーキー	す。(WEB予約と当日予約か 番号をご記 ユノださい	ございます。)		
	已以外 25名						(/)= H ?	~ ルリンノいみ、 石 連ハロツルーキー	マータに おころください。		NEW [NEWマーク]	

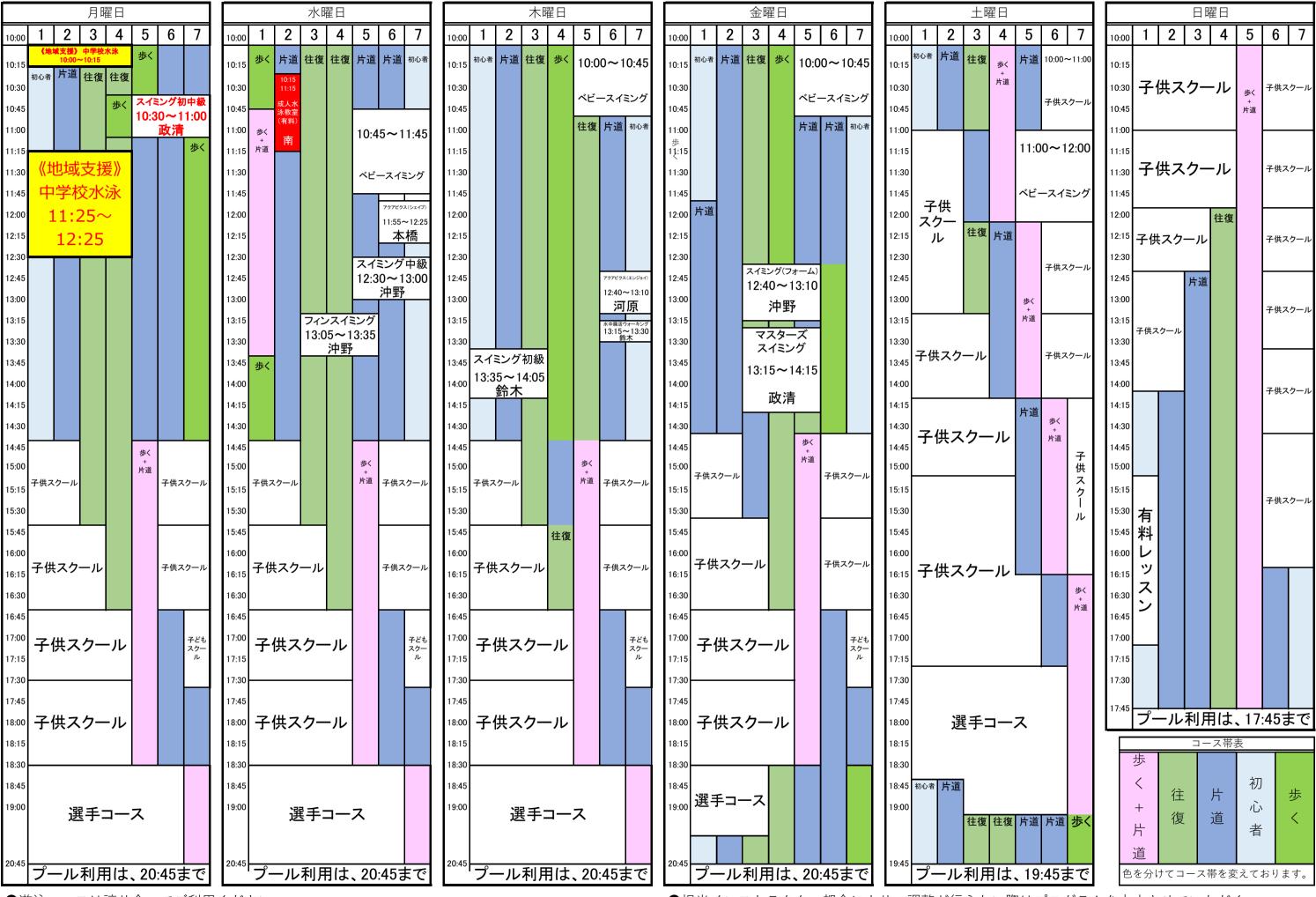
コナミスポーツクラブ北浦和

スタジオ&プール タイムスケジュール

2025年7~8月

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日			金曜日				日曜日	
スタジオ1	プール		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	体育館·体操場	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
				【有料スクール】									
オリジナルケア	スイミング(初級) 10:30-11:00		じ ヨガ(心)	成人水泳教室	フラダンス		シンプリーヨガ45			シンプリーエアロ		○ ヨガ(体)	
10:30-11:15	政清 茉菜		10:30-11:15	10:15~11:15	10:30-11:15		10:30-11:15			10:30-11:10		10:30-11:15	
渡辺 奈央子	スイミング(中級)		小林 妹子	南 孝子	我田 明代		河原 麻代			吉村 千里 【予約開始】10:00~		永安 会里佳	
【予約開始】10:00~	11:05-11:35 政清 茉菜		【予約開始】10:00~		【予約開始】10:00~		【予約開始】10:00~			T 1. will 1919 7 1 0:00		【予約開始】10:00~	
ボディパンプ30	以				ボディコンバット30 11:35-12:05	※2, 4週目は	シンプリーエアロ			ストレッチ (骨盤ストレッチ)		ワークアウトエアロ	
11:35-12:05			シシプリーエアロ	アクアビクス(シェイプ)	岩泉 志穂	ピラティスのクラス				11:30—12:15			
【予約開始】10:30~			11:45-12:25	11:55~12:25 本橋 香織	【予約開始】10:30~	を実施いたします。	吉村 千里			吉村 千里		11:35-12:20	
ー ボディバランス30※FX			岡宮 加代子 【予約開始】10:30~	スイミング(中級)	3ガ(体)		【予約開始】10:30~			【予約開始】10:30~		【予約開始】10:30~	
12:25-12:55			עם אנתוניה אין אין אין אין אין אין אין	12:30-13:00	12:25-12:55 川井 美和	アクアビクス(エンジョイ)	ボディコンバット45		スイミング(フォーム)	オリジナルボディコンシャス			
鈴木 聖子【予約開始】11:35~			ワークアウトエアロ	沖野 亜樹	【予約開始】11:35~	12:40-13:10			12:40-13:10	(ピラティス)		ボディバランス	
ביינות פאינות פאינו				フィンスイミング 13:05-13:35	ボディジャム30	河原 麻代	12:35-13:20 ────────────────────────────────────		沖野 亜樹	12:35-13:20 白須 武		12:40-13:40	
メガダンス45			12:50-13:35 本橋 香織	沖野 亜樹	13:15-13:45	水中温活ウォーキング	【予約開始】11:35~		マスターズスイミング	【予約開始】11:30~		ASUMI	
13:15-14:00			【予約開始】11:45~	_	石田 里奈 【予約開始】12:25~	13:15~13:30		【有料スクール】 骨盤ストレッチ	13:15 ~ 14:15			【予約開始】11:35~	運動塾
鈴木 聖子					T 1. WILLIAM 1 (1.50)	13:35-14:05	メガダンス45	13:20-14:20		ボディアタック45		F 1. WEIGHT I I 1.00.	医初至 【スイミングスクール】 10:00~18:00
│ 【予約開始】12:25~ │			ボディバランス45※ST		シェイプエアロ	鈴木 真弓	13:40-14:25	吉村 千里	政清 茉菜 	13:40-14:25	運動塾	ボディパンプ45※TB	10.00~18.00 ※使用コース 制限あり
場活腹筋トレーニング 14:15-14:30			13:55-14:40		14:05-14:50		鈴木 聖子 【予約開始】12:35~	【実施場所】		白須 武 - 【予約開始】12:35~	【スイミングスクール】 10:00~19:00	14:00-14:45	८,८० प्रांतिष
だれでもストレッチ			宮之原 千晶 【予約開始】12:50~		河原 麻代			4階体育館			※使用コース 制限あり	岩泉 志穂 【予約開始】12:40~	
14:30-14:45 沖野 亜樹			1 1 INJUNIA 12.00		【予約開始】13:15~		ZUMBA45			ボディコンバット	८.८० प्रांतिक	Σ 1 η η η η η η η η η η η η η η η η η η	
【予約開始】13:15~		休					14:45-15:30			14:45-15:45		ボディコンバット45	
		館					石田 里奈			\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			
							【予約開始】13:40~			渡辺 大貴		日 15:05-15:50 日 岩泉 志穂	
										【予約開始】13:40~		【予約開始】14:00~	_
												【有料スクール】 ボディアタック ボディアタック ボディアタック ボディアタック ボディアタック ボディアタック ボディアタック ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
												16:05-17:05	
	二田 制 勃						運動塾					│ ├──岩泉 志穂	
	運動塾 【スイミングスクール】 14:35~20:00						【チアダンス】 16:00~18:10					【実施場所】	
│ ├ 運動塾	※使用コース		運動塾 【バレエ】	運動塾	│ ├ 運動塾	VIII 소나			雷動塾			スタジオ	
【ダンシングスターズ】 16:00~19:15	制限あり		17:00 ~ 18:00	【スイミングスクール】 14:35~20:00	【ダンシングスターズ】 16:00~19:15	運動塾 【スイミングスクール】 14:35~20:00			運動塾 【スイミングスクール】 14:35~20:00				
				************************************		※使用コース			※使用コース 制限あり				
				עי נט אנו ניח		制限あり			(20) 汉 (10)				
												コナミスポーツ	クラブ 北浦和
					H		ボディコンバット30			H		■ 宮莱時間	間のご案内 ■
			ボディアタック30				18:55-19:25 佐々木 乃愛					曜日	: 時間
			19:10-19:40 森川 浩樹				佐々木 万変 【予約開始】17:00~					月・水・木・金	10:00~21:00
			株川 冶倒 【予約開始】17:00~	-	ジ ボディパンプ		ボディジャム					±	10:00~20:00
│			ボディジャム45		19:35-20:35		Н					日・祝日	10:00~18:00
19:45-20:30							19:40-20:40					※毎週火曜日は	休館日となります
白須 武 【予約開始】17:00~			19:55-20:40 佐々木 乃愛		│ 白須 武 ├		佐々木 乃愛					【マーク表記	記に関して
ער אינו אינו אינו אינו אינו אינו אינו אינו			【予約開始】17:00~	-	【予約開始】17:00~		【予約開始】17:00~					(安心マーク)	ご参加が初めての方・久しぶりの 方も安心してお楽しみ頂けます。
												方・低体力者の	方も安心してお楽しみ頂けます。
		上記の	ノレッスンをこ	参加の際、し	ツスン途中の	人退場はこ	遠慮いただいる	おりますのて	"予めこ了承く	たさい。		【スクールマーク】	スクール会員対象クラスです。
│ │ スタジオ定員 : ボデ _੶	- パンプ21名			【スタジオW	EB予約(有料: 優	是先入場)導入]			加についてのご案内 参加の際は、ご予約が必要で	す。(WFR系約V半ロ 又 約4	ございきょ)	変更 【変更マーク】 変更となったプロ	前回より時間・内容・担当者等が リグラム(クラス)です。
	以外 25名	人	気のプログラムで	でも、メンバーサー	ビスからご予約い	ただければ確実し	にご参加いただけま	2当日参	参加の原は、こりわか必要で 加の方は、名簿ヘロッカーキー 1始10分前に整列した順番でス	、。、···こ)、・・ゥュニョロ デポリル 番号をご記入ください。			

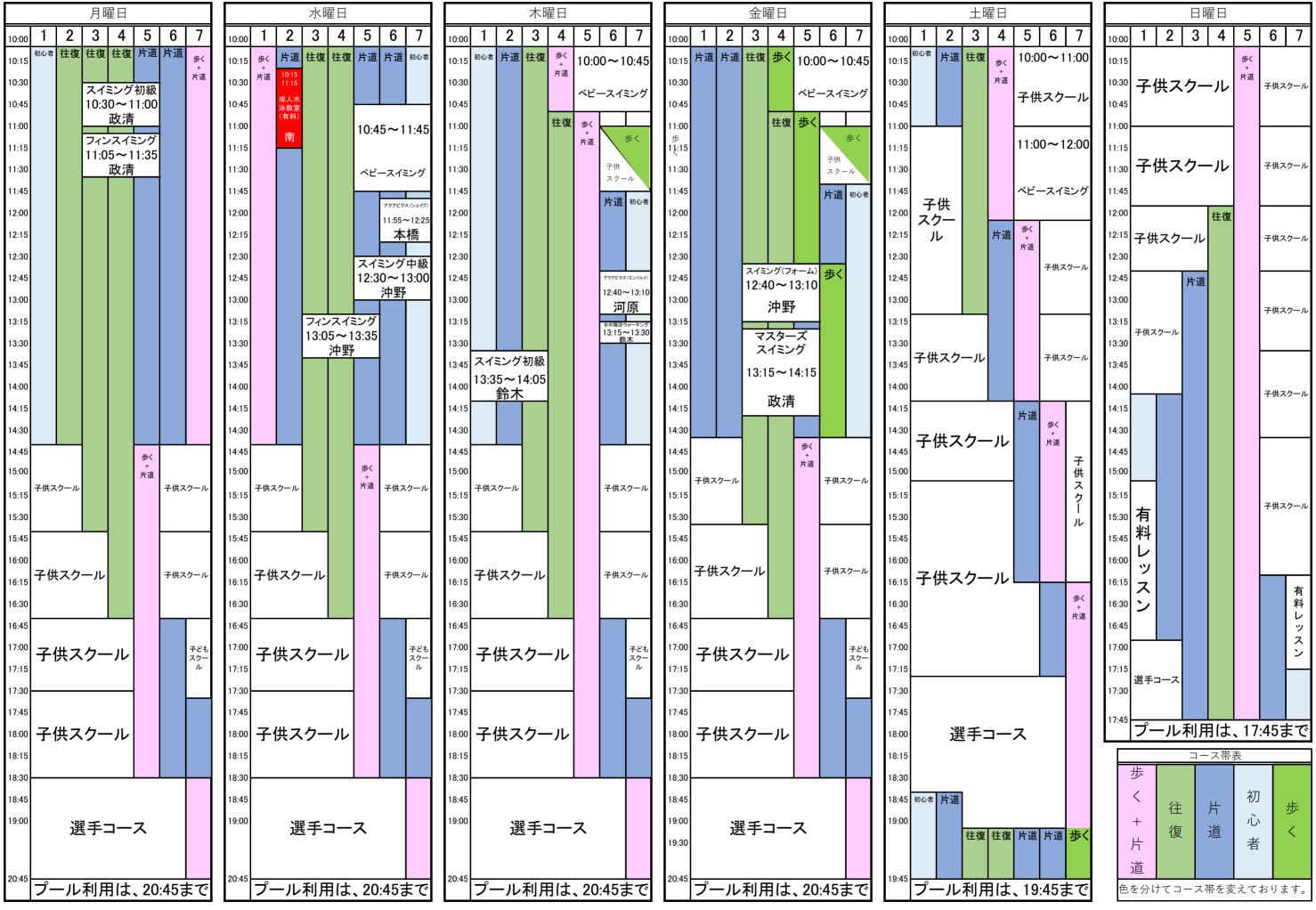
アクアプログラムのご案内 2025年6月(6月9日~6月30日)



- ●遊泳コースは譲り合ってご利用ください。
- ●利用状況により、変更させていただく場合がございます。
- ●子ども短期教室開催時等で変更がある場合、別途ご案内させていただく場合がございます。
- ●中学校水泳開催日は、月曜日『スイミング初中級』10:30~11:00に変更となります。

- ●担当インストラクター都合により、調整が行えない際はプログラムを中止させていただく 場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- ●有料プログラム、プログラム使用コースは、参加人数により変更させていただきます。

アクアプログラムのご案内 2025年7月~8月



- ●遊泳コースは譲り合ってご利用ください。
- ●利用状況により、変更させていただく場合がございます。
- ●子ども短期教室開催時等で変更がある場合、別途ご案内させていただく場合がございます。
- ●担当インストラクター都合により、調整が行えない際はプログラムを中止させていただく 場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- ●有料プログラム、プログラム使用コースは、参加人数により変更させていただきます。