

# 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、「2024年7月～9月タイムスケジュール」

3枚目、「2024年10月～12月タイムスケジュール」

4枚目、「2024年10月14日(月)祝日タイムスケジュール」

5枚目、「2024年7月～9月プール遊泳可能レーンご案内」

6枚目、「2024年10月～12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

2024年7~9月

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:00). It lists various activities like ヨガ, シンブリーエアロ, and プラダンス, along with instructors and facility information. Includes a '休館日' (Closed Day) section and a '営業時間のご案内' (Business Hours) section.

◆上記のレッスンをご参加の際、レッスン途中の入退場はご遠慮いただいておりますので予めご了承ください。

【スタジオWEB予約(有料:優先入場)導入】
人気のプログラムでも、メンバーサービスからご予約いただければ確実にご参加いただけます。
当日枠でご参加される場合は、予約開始時間をご確認の上フロントにてご予約ください。

◆スタジオ参加についてのご案内
①スタジオ参加の際は、ご予約が必要です。(WEB予約と当日予約がございます。)
②当日参加の方は、名簿ヘロッカー番号をご記入ください。
③クラス開始10分前に整列した順番でスタジオ内へご案内いたします。
④携帯電話はマナーモードに設定してください。

【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。

【スクールマーク】 スクール会員対象クラスです。

【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。

【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。

Table with columns for days of the week and time slots, showing business hours: 月・水・木・金 10:00~21:00, 土 10:00~20:00, 日・祝日 10:00~18:00.

【マーク表記に関して】



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

2024年10~12月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:00). Includes activity details like '水中腸活ウォーキング', 'ヨガ(心)', 'フラダンス', and 'ボディアタック'. Includes a '休館日' (Closed Day) column for Tuesdays.

◆上記のレッスンをご参加の際、レッスン途中の入退場はご遠慮いただいておりますので予めご了承ください。

スタジオ定員: ボディアタック21名
上記以外25名
WEB予約: 12名

【スタジオWEB予約(有料:優先入場)導入】
人気のプログラムでも、メンバーサービスからご予約いただければ確実にご参加いただけます。
当日枠でご参加される場合は、予約開始時間をご確認の上フロントにてご予約ください。

◆スタジオ参加についてのご案内
①スタジオ参加の際は、ご予約が必要です。(WEB予約と当日予約がございます。)
②当日参加の方は、名簿へロッカーキー番号をご記入ください。
③クラス開始10分前に整列した順番でスタジオ内へご案内いたします。
④携帯電話はマナーモードに設定してください。

Icons and notes:
- Smiley face: 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しみ頂けます。
- School mark: 【スクールマーク】スクール会員対象クラスです。
- Change mark: 【変更マーク】前日より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。
- New mark: 【NEWマーク】今回新たにスタートしたプログラム(クラス)です。

コナミスポーツクラブ 北浦和
■ 営業時間のご案内 ■
曜日: 時間
月・水・木・金 10:00~21:00
土 10:00~20:00
日・祝日 10:00~18:00
※毎週火曜日は休館日となります

運動塾
【スイミングスクール】
10:00~18:00
※使用コース
制限あり

運動塾
【スイミングスクール】
10:00~19:00
※使用コース
制限あり

※2、4週目は
ピラティスのクラス
を実施いたします。

9月16日(月)・23日(月)

祝日特別タイムスケジュール

時間	9月16日(月)		9月23日(月)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		😊 水中腸活ウォーキング 10:10~10:30		
10:30	ボディコンバット45 10:30~11:15	アクアピクス(トレーニング) 10:30~11:00 宮之原 千晶	シェイプエアロ 10:30~11:15	
11:00	岩泉 志穂 【当日枠予約開始】10:00~		渡辺 奈央子 【当日枠予約開始】10:00~	
11:30	【有料イベント】 ボディアタック 11:35~12:35		😊 ボディバンプ45 11:35~12:20	
12:00	岩泉 志穂・渡辺 大貴 【予約開始】9月2日(月) 18:00~		黒岩 美広 【当日枠予約開始】10:30~	
12:30	ボディジャム45 12:55~13:40		😊 ヨガ(心) 12:40~13:25	
13:00	佐々木 乃愛 【当日枠予約開始】11:35~		永安 会里佳 【当日枠予約開始】11:35~	スイミング(初級) 13:10~13:40
13:30	ボディバランス45※FX 14:00~14:45		😊 メガダンス45 13:45~14:30	スイミング(フォーム) 13:45~14:15
14:00	鈴木 聖子 【当日枠予約開始】12:55~		鈴木 聖子 【当日枠予約開始】12:40~	沖野 亜樹
15:00				
15:30				
16:00		運動塾 【スイミングスクール】 14:30~ ※使用コース制限あり		運動塾 【スイミングスクール】 14:30~ ※使用コース制限あり
16:30				
17:00			運動塾 【ダンシングスターズ】	
17:30				
18:00	【有料イベント:ボディアタックのご参加について】 ●定員:25名(最少催行人数4名) ●参加費:1100円(税込) ●受付開始日:9月2日(月) 18:00~電話受付 18:30~店頭受付開始 (048-831-7477)		【大人クラブ】 祝日営業時間 10:00~18:00 マシンご利用時間 10:00~17:30 プールご利用時間 10:00~17:45 各種手続き 11:00~16:00	
			スタジオ定員:ボディバンプ 21名 ボディバンプ以外 25名 WEB予約(有料): 12名	

# 10月14日(月)祝日特別タイムスケジュール

時間	月	
	スタジオ	プール
10:00		<p>&lt;ボディアタックスクール&gt; キャンペーン期間につき初参加の方は参加費が無料です！ 2回目以降の方は、参加費1,100円(税込)でご参加いただけます！ 定員：10名</p> <p>&lt;だれでもストレッチ15&gt; 運動初心者、体力に自信がない方、または体が硬い方でも、気軽に参加でき短時間でできるプログラムです。</p>
10:30	😊 <b>ボディパンプ45</b> 10:30~11:15	
11:00	<b>岩泉 志穂</b> 【当日枠予約開始】10:00~	
11:30	【少人数スクール】 ボディアタック	
12:00	11:35~12:35 <b>岩泉 志穂</b>	
12:30	※参加ご希望の方はフロントにてご予約ください。 😊 <b>ヨガ(体)</b>	
13:00	12:55~13:40 <b>永安 会里佳</b>	
13:30	😊 <b>だれでもストレッチ15</b> 13:50~14:05	
14:00	沖野 亜樹 【当日枠予約開始】11:35~	
14:30	😊 <b>メガダンス45</b> 14:20~15:05	
15:00	<b>鈴木 聖子</b> 【当日枠予約開始】12:55~	<p><b>運動塾</b> 【スイミングスクール】 14:30~ ※使用コース制限あり</p>
15:30		
16:00		
16:30	<b>運動塾</b> 【ダンシングスターズ】 16:00~19:15	
17:00		
17:30		
18:00	<p>【大人クラブ】 祝日営業時間 10:00~18:00 マシンご利用時間 10:00~17:30 プールご利用時間 10:00~17:45 各種手続き 11:00~16:00</p>	





# アクアプログラムのご案内 2024年10月～12月

月曜日								水曜日								木曜日								金曜日								土曜日								日曜日															
10:00								10:00								10:00								10:00								10:00								10:00															
1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7									
《地域支援》中学校水泳 10:00～10:15								歩く								歩く								歩く								歩く								歩く															
初心者 片道 往復 往復								歩く 片道 往復 往復 片道 片道 初心者								歩く 片道 往復 歩く								歩く 片道 往復 歩く								歩く 片道 往復 歩く								歩く 片道 往復 歩く															
10:10～10:25 宮之原								10:10～10:25 宮之原								10:00～10:45								10:00～10:45								10:00～11:00								10:00～11:00															
アクアピクス(トレーニング) 10:30～11:00 宮之原								10:45～11:45								ベビースイミング								ベビースイミング								子供スクール								子供スクール															
《地域支援》中学校水泳 11:25～12:25								ベビースイミング								歩く								歩く								11:00～12:00								子供スクール															
11:15 歩く								歩く 片道								子供スクール								子供スクール								ベビースイミング								子供スクール															
11:30								11:55～12:25 本橋								12:00								12:00								12:00								12:00															
12:00								スイミング中級 12:30～13:00 沖野								12:30								12:30								12:30								12:30															
12:15								フィンスイミング 13:05～13:35 沖野								12:40～13:10 河原								12:40～13:10 沖野								12:40～13:10 沖野								12:40～13:10 沖野															
12:30								13:35～14:05 鈴木								13:15～13:30 鈴木								13:15～14:15 杉田								13:15～14:15 杉田								13:15～14:15 杉田															
12:45								14:00								14:00								14:00								14:00								14:00															
13:00								14:15								14:15								14:15								14:15								14:15								14:15							
13:15								14:30								14:30								14:30								14:30								14:30								14:30							
13:30								14:45								14:45								14:45								14:45								14:45								14:45							
13:45								15:00								15:00								15:00								15:00								15:00								15:00							
14:00								15:15								15:15								15:15								15:15								15:15								15:15							
14:15								15:30								15:30								15:30								15:30								15:30								15:30							
14:30								15:45								15:45								15:45								15:45								15:45								15:45							
14:45								16:00								16:00								16:00								16:00								16:00								16:00							
15:00								16:15								16:15								16:15								16:15								16:15								16:15							
15:15								16:30								16:30								16:30								16:30								16:30								16:30							
15:30								16:45								16:45								16:45								16:45								16:45								16:45							
15:45								17:00								17:00								17:00								17:00								17:00								17:00							
16:00								17:15								17:15								17:15								17:15								17:15								17:15							
16:15								17:30								17:30								17:30								17:30								17:30								17:30							
16:30								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45								17:45							
16:45								18:00								18:00								18:00								18:00								18:00								18:00							
17:00								18:15								18:15								18:15								18:15								18:15								18:15							
17:15								18:30								18:30								18:30								18:30								18:30								18:30							
17:30								18:45								18:45								18:45								18:45								18:45								18:45							
17:45								19:00								19:00								19:00								19:00								19:00								19:00							
18:00								19:15								19:15								19:15								19:15								19:15								19:15							
18:15								19:30								19:30								19:30								19:30								19:30								19:30							
18:30								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45								19:45							
18:45								20:00								20:00								20:00								20:00								20:00								20:00							
19:00								20:15								20:15								20:15								20:15								20:15								20:15							
19:15								20:30								20:30								20:30								20:30								20:30								20:30							
19:30								20:45								20:45								20:45								20:45								20:45								20:45							
19:45								21:00								21:00								21:00								21:00								21:00								21:00							
20:00								21:15								21:15								21:15								21:15								21:15								21:15							
20:15								21:30								21:30								21:30								21:30								21:30								21:30							
20:30								21:45								21:45								21:45								21:45								21:45								21:45							
20:45								22:00								22:00								22:00								22:00								22:00								22:00							

- 遊泳コースは譲り合ってください。
- 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きます。
- 中学校水泳開催日は、月曜日10:10～10:25水中腸活ウォーキングは休講となります。

- 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。

コース帯表

歩く + 片道	往復	片道	初心者	歩く
---------	----	----	-----	----

色を分けてコース帯を変えております。

# 9月23日(月・祝) 特別タイムスケジュール

月曜日							
10:00	1	2	3	4	5	6	7
10:15	初心者	片道	往復	歩く	往復	片道	片道
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45				スイミング(フォーム) 13:45~14:15 沖野			
14:00							
14:15							
14:30							
14:45					歩く + 片道		
15:00	子供スクール					子供スクール	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	子供スクール					子供スクール	
16:15							
16:30							
16:45							
17:00						子ども スクール	
17:15	子供スクール						
17:30							
17:45							
プール利用は、17:45まで							

● 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。