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

スタジオ1
- オリジナルケア　10:30-11:15　渡辺　奈央子　【予約開始】10:00～
- ボディパンプ30　11:35-12:05　黒岩　美広　【予約開始】10:30～
- ボディバランス30※FX　12:25-12:55　鈴木 聖子　【予約開始】11:35～
- メガダンス45　13:15-14:00　鈴木　聖子　【予約開始】12:25～
- 変更　腸活腹筋トレーニング　14:15-14:30
- だれでもストレッチ　14:30-14:45　沖野　亜樹　【予約開始】13:15～
- 運動塾【ダンシングスターズ】16:00～19:15
- メガダンス45　19:45-20:30　白須　武　【予約開始】17:00～

プール
- スイミング(初級)　10:30-11:00　政清　茉菜
- スイミング(中級)　11:05-11:35　政清　茉菜
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ1
- ヨガ(心)　10:30-11:15　小林　妹子　【予約開始】10:00～
- シンプリーエアロ　11:45-12:25　岡宮 加代子　【予約開始】10:30～
- ワークアウトエアロ　12:50-13:35　本橋　香織　【予約開始】11:45～
- ボディバランス45※ST　13:55-14:40　宮之原 千晶　【予約開始】12:50～
- 運動塾【バレエ】17:00～18:00
- 変更　ボディアタック30　19:10-19:40　森川　浩樹　【予約開始】17:00～
- 変更　ボディジャム45　19:55-20:40　佐々木 乃愛　【予約開始】17:00～

プール
- 【有料スクール】成人水泳教室　10:15～11:15　南　孝子
- アクアビクス(シェイプ)　11:55～12:25　本橋 香織
- スイミング(中級)　12:30-13:00　沖野　亜樹
- フィンスイミング　13:05-13:35　沖野　亜樹
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

木曜日

スタジオ1
- フラダンス　10:30-11:15　我田　明代　【予約開始】10:00～
- ボディコンバット30　11:35-12:05　岩泉 志穂　【予約開始】10:30～
- ヨガ(体)　12:25-12:55　川井 美和　【予約開始】11:35～
- ボディジャム30　13:15-13:45　石田　里奈　【予約開始】12:25～
- シェイプエアロ　14:05-14:50　河原　麻代　【予約開始】13:15～
- 運動塾【ダンシングスターズ】16:00～19:15
- ボディパンプ　19:35-20:35　白須　武　【予約開始】17:00～

※2，4週目はピラティスのクラスを実施いたします。

プール
- アクアビクス(エンジョイ)　12:40-13:10　河原 麻代
- 水中温活ウォーキング　13:15～13:30
- スイミング(初級)　13:35-14:05　鈴木　真弓
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

金曜日

スタジオ1
- シンプリーヨガ45　10:30-11:15　河原　麻代　【予約開始】10:00～
- シンプリーエアロ　11:35-12:15　吉村　千里　【予約開始】10:30～
- ボディコンバット45　12:35-13:20　渡辺　大貴　【予約開始】11:35～
- メガダンス45　13:40-14:25　鈴木　聖子　【予約開始】12:35～
- 変更　ZUMBA45　14:45-15:30　石田 里奈　【予約開始】13:40～
- 運動塾【チアダンス】16:00～18:10
- ボディコンバット30　18:55-19:25　佐々木 乃愛　【予約開始】17:00～
- ボディジャム　19:40-20:40　佐々木 乃愛　【予約開始】17:00～

体育館・体操場
- ス　【有料スクール】骨盤ストレッチ　13:20-14:20　吉村 千里
- 【実施場所】4階体育館

プール
- スイミング(フォーム)　12:40-13:10　沖野　亜樹
- 変更　マスターズスイミング　13:15～14:15　政清　茉菜
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

土曜日

スタジオ1
- シンプリーエアロ　10:30-11:10　吉村　千里　【予約開始】10:00～
- ストレッチ(骨盤ストレッチ)　11:30－12:15　吉村　千里　【予約開始】10:30～
- オリジナルボディコンシャス(ピラティス)　12:35-13:20　白須　武　【予約開始】11:30～
- ボディアタック45　13:40-14:25　白須　武　【予約開始】12:35～
- 変更　ボディコンバット　14:45-15:45　渡辺　大貴　【予約開始】13:40～

プール
- 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

日曜日

スタジオ1
- ヨガ(体)　10:30-11:15　永安　会里佳　【予約開始】10:00～
- ワークアウトエアロ　11:35-12:20　宮沢　美登里　【予約開始】10:30～
- ボディバランス　12:40-13:40　ASUMI　【予約開始】11:35～
- ボディパンプ45※TB　14:00-14:45　岩泉　志穂　【予約開始】12:40～
- ボディコンバット45　15:05-15:50　岩泉　志穂　【予約開始】14:00～
- 変更　ス　【有料スクール】ボディアタック　16:05-17:05　岩泉　志穂　【実施場所】スタジオ

プール
- 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

◆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：ボディパンプ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。

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

【 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・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。
- ス　【スクールマーク】　スクール会員対象クラスです。
- 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。
- NEW　【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。

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

スタジオ1

- オリジナルケア　10:30-11:15　渡辺　奈央子　【予約開始】10:00～
- ボディパンプ30　11:35-12:05　黒岩　美広　【予約開始】10:30～
- ボディバランス30※FX　12:25-12:55　鈴木 聖子　【予約開始】11:35～
- メガダンス45　13:15-14:00　鈴木　聖子　【予約開始】12:25～
- 腸活腹筋トレーニング　14:15-14:30
- だれでもストレッチ　14:30-14:45　沖野　亜樹　【予約開始】13:15～
- 運動塾【ダンシングスターズ】16:00～19:15
- メガダンス45　19:45-20:30　白須　武　【予約開始】17:00～

プール

- スイミング(初級)　10:30-11:00　政清　茉菜
- スイミング(中級)　11:05-11:35　政清　茉菜
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ1

- ヨガ(心)　10:30-11:15　小林　妹子　【予約開始】10:00～
- シンプリーエアロ　11:45-12:25　岡宮 加代子　【予約開始】10:30～
- ワークアウトエアロ　12:50-13:35　本橋　香織　【予約開始】11:45～
- ボディバランス45※ST　13:55-14:40　宮之原 千晶　【予約開始】12:50～
- 運動塾【バレエ】17:00～18:00
- ボディアタック30　19:10-19:40　森川　浩樹　【予約開始】17:00～
- ボディジャム45　19:55-20:40　佐々木 乃愛　【予約開始】17:00～

プール

- 【有料スクール】成人水泳教室　10:15～11:15　南　孝子
- アクアビクス(シェイプ)　11:55～12:25　本橋 香織
- スイミング(中級)　12:30-13:00　沖野　亜樹
- フィンスイミング　13:05-13:35　沖野　亜樹
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

木曜日

スタジオ1

- フラダンス　10:30-11:15　我田　明代　【予約開始】10:00～
- ボディコンバット30　11:35-12:05　岩泉 志穂　【予約開始】10:30～
- ヨガ(体)　12:25-12:55　川井 美和　【予約開始】11:35～
- ボディジャム30　13:15-13:45　石田　里奈　【予約開始】12:25～
- シェイプエアロ　14:05-14:50　河原　麻代　【予約開始】13:15～
- 運動塾【ダンシングスターズ】16:00～19:15
- ボディパンプ　19:35-20:35　白須　武　【予約開始】17:00～

※2，４週目はピラティスのクラスを実施いたします。

プール

- アクアビクス(エンジョイ)　12:40-13:10　河原 麻代
- 水中温活ウォーキング　13:15～13:30
- スイミング(初級)　13:35-14:05　鈴木　真弓
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

金曜日

スタジオ1

- シンプリーヨガ45　10:30-11:15　河原　麻代　【予約開始】10:00～
- シンプリーエアロ　11:35-12:15　吉村　千里　【予約開始】10:30～
- ボディコンバット45　12:35-13:20　渡辺　大貴　【予約開始】11:35～
- メガダンス45　13:40-14:25　鈴木　聖子　【予約開始】12:35～
- ZUMBA45　14:45-15:30　石田 里奈　【予約開始】13:40～
- 運動塾【チアダンス】16:00～18:10
- ボディコンバット30　18:55-19:25　佐々木 乃愛　【予約開始】17:00～
- ボディジャム　19:40-20:40　佐々木 乃愛　【予約開始】17:00～

体育館・体操場

- ス【有料スクール】骨盤ストレッチ　13:20-14:20　吉村 千里
- 【実施場所】4階体育館

プール

- スイミング(フォーム)　12:40-13:10　沖野　亜樹
- マスターズスイミング　13:15～14:15　政清　茉菜
- 運動塾【スイミングスクール】14:35～20:00 ※使用コース制限あり

土曜日

スタジオ1

- シンプリーエアロ　10:30-11:10　吉村　千里　【予約開始】10:00～
- ストレッチ(骨盤ストレッチ)　11:30－12:15　吉村　千里　【予約開始】10:30～
- オリジナルボディコンシャス(ピラティス)　12:35-13:20　白須　武　【予約開始】11:30～
- ボディアタック45　13:40-14:25　白須　武　【予約開始】12:35～
- ボディコンバット　14:45-15:45　渡辺　大貴　【予約開始】13:40～

プール

- 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

日曜日

スタジオ1

- ヨガ(体)　10:30-11:15　永安　会里佳　【予約開始】10:00～
- ワークアウトエアロ　11:35-12:20　宮沢　美登里　【予約開始】10:30～
- ボディバランス　12:40-13:40　ASUMI　【予約開始】11:35～
- ボディパンプ45※TB　14:00-14:45　岩泉　志穂　【予約開始】12:40～
- ボディコンバット45　15:05-15:50　岩泉　志穂　【予約開始】14:00～
- ス【有料スクール】ボディアタック　16:05-17:05　岩泉　志穂　【実施場所】スタジオ

プール

- 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

◆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：ボディパンプ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。

コナミスポーツクラブ　北浦和

■ 営業時間のご案内 ■

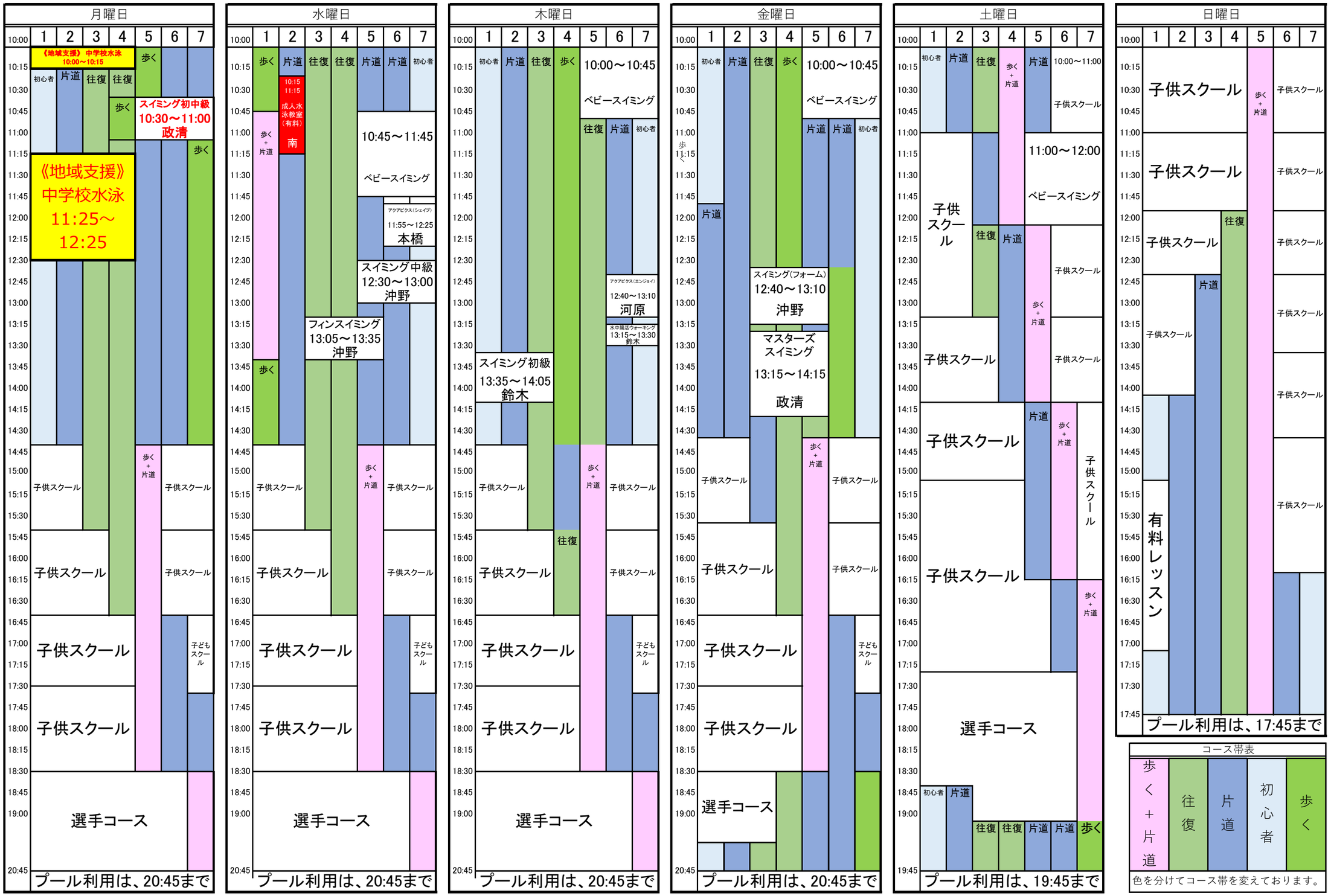
曜日	時間
月・水・木・金	10:00～21:00
土	10:00～20:00
日・祝日	10:00～18:00

※毎週火曜日は休館日となります

【 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・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。
- ス【スクールマーク】　スクール会員対象クラスです。
- 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。
- NEW【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。

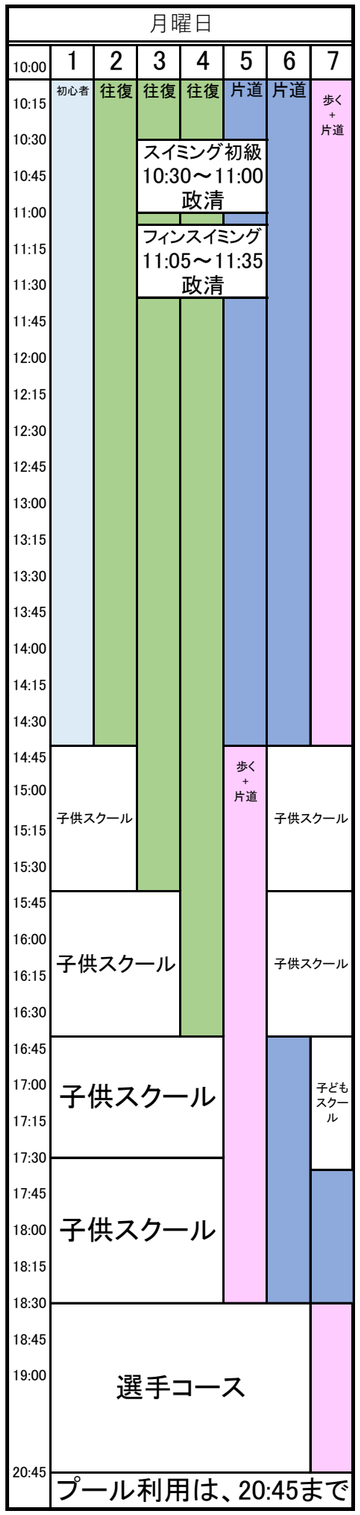
アクアプログラムのご案内　2025年6月（6月9日～6月30日）

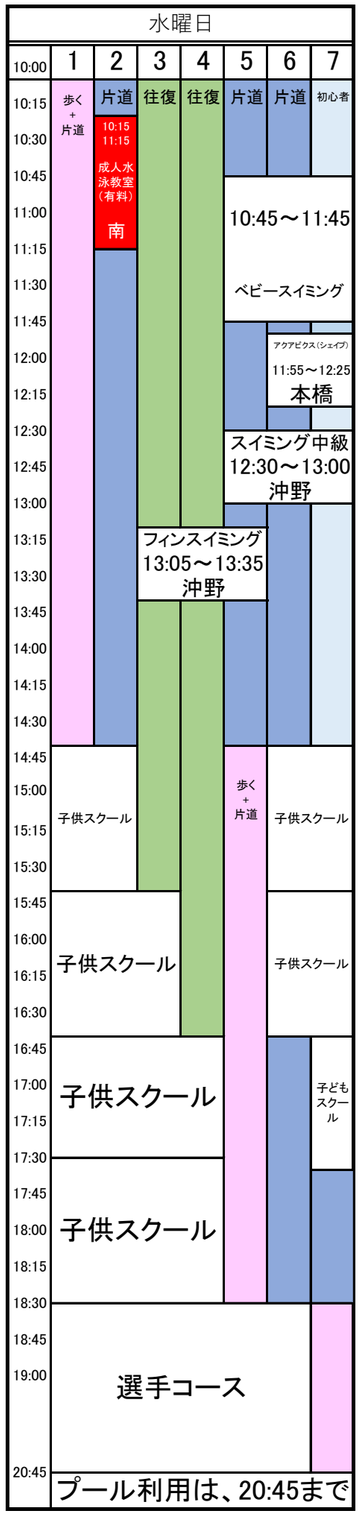


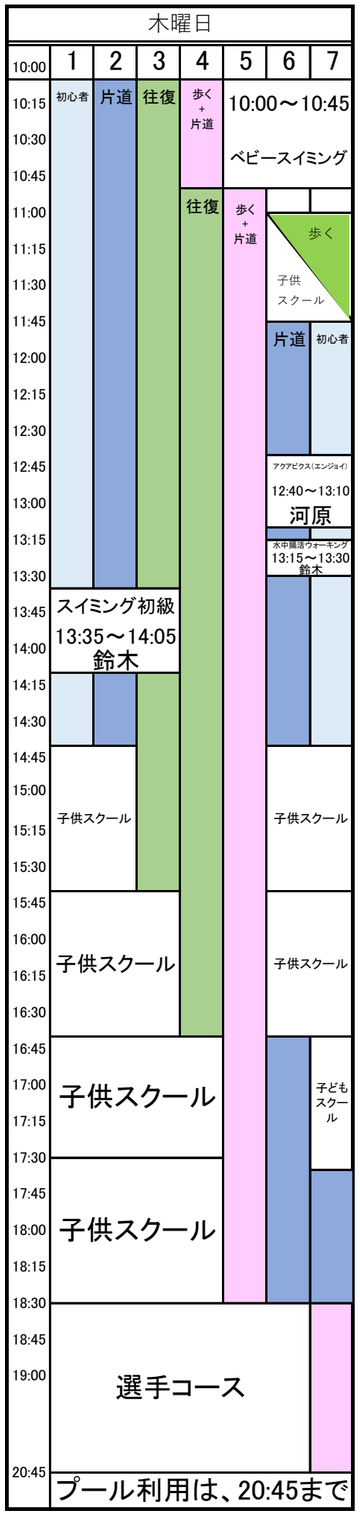
●遊泳コースは譲り合ってご利用ください。
●利用状況により、変更させていただく場合がございます。
●子ども短期教室開催時等で変更がある場合、別途ご案内させていただく場合がございます。
●中学校水泳開催日は、月曜日『スイミング初中級』10:30～11:00に変更となります。

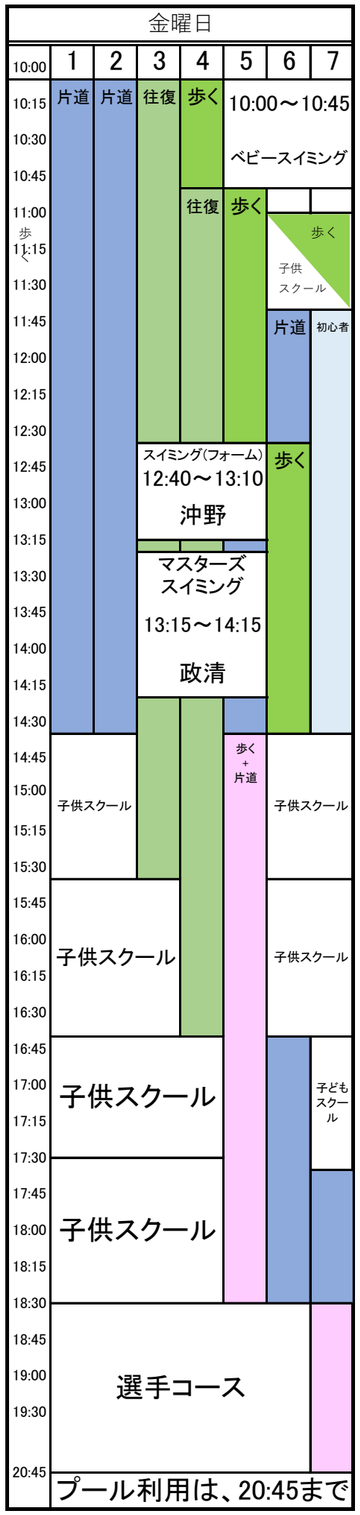
●担当インストラクター都合により、調整が行えない際はプログラムを中止させていただく場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
●有料プログラム、プログラム使用コースは、参加人数により変更させていただきます。

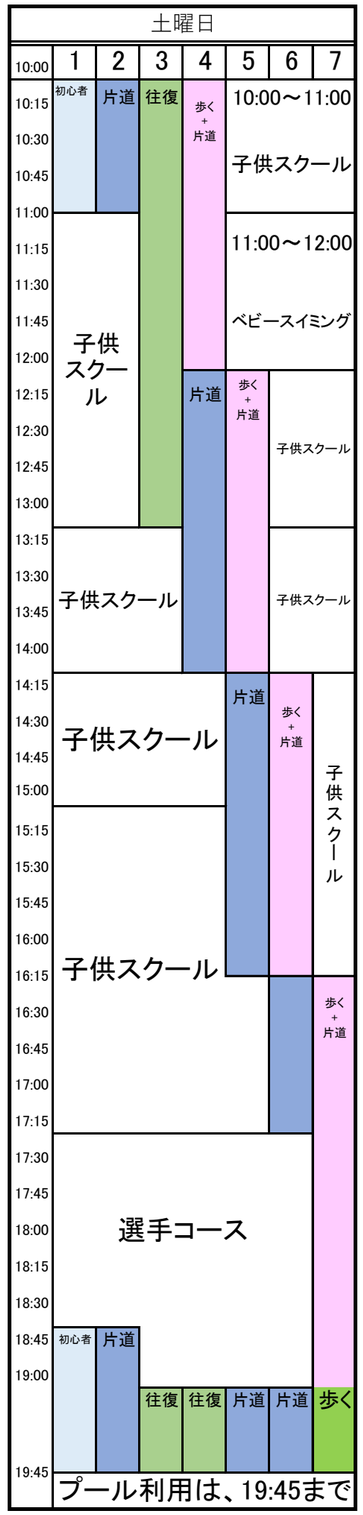
アクアプログラムのご案内　2025年7月～8月

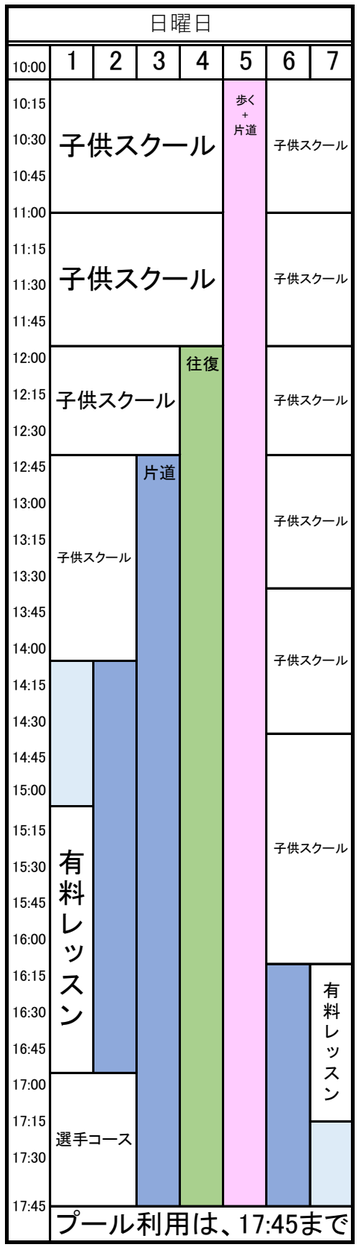


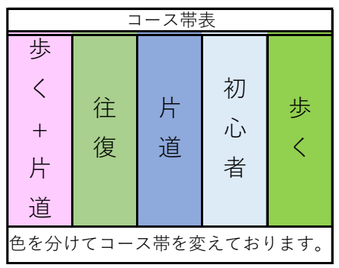












●遊泳コースは譲り合ってご利用ください。
●利用状況により、変更させていただく場合がございます。
●子ども短期教室開催時等で変更がある場合、別途ご案内させていただく場合がございます。

●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。