

コナミスポーツクラブ 東加古川 タイムスケジュール 2025年9月

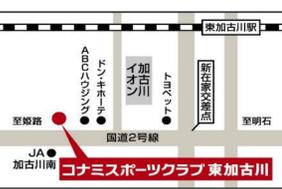
	月曜日				火	水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオ (5階)	体育館 (4階)	プール (大)	プール (小)		スタジオ (5階)	体育館 (4階)	プール (大)	プール (小)		スタジオ (5階)	体育館 (4階)	プール (大)	プール (小)	スタジオ (5階)	体育館 (4階)	プール (大)	プール (小)	スタジオ (5階)	体育館 (4階)	プール (大)	プール (小)				
10:00	定員55名 フランス 10:15-11:00 西岡 美加		加古川市 学校水泳授業 10:00-12:15 →レーン使用制限有		定員55名 ヨガ (体) 10:15-11:00 山崎 恵美	【運動塾】 10:10-12:20 体育 スクール	加古川市 学校水泳授業 10:00-12:15 →レーン使用制限有		定員55名 太極拳 10:15-11:00 竹中 保仁	【運動塾】 10:10-11:25 体育 スクール	加古川市 学校水泳授業 10:00-12:15 →レーン使用制限有		定員55名 ボディバランス45 ※ST 10:15-11:00 KAKO	【運動塾】 10:10-12:20 体育 スクール	加古川市 学校水泳授業 10:00-12:15 →レーン使用制限有		定員10名 ※10:20入場 定員55名 ※10:20入場 定員55名 ※10:20入場	【運動塾】 9:15-19:20 体育 スクール	【運動塾】 9:15-19:45 スイミング スクール	【運動塾】 10:00-17:00 →レーン使用制限有	【運動塾】 10:30-11:15 ヨガ (心) まゆみ	【運動塾】 10:00-17:00 →レーン使用制限有	【運動塾】 10:30-11:15 アクアピクス (シェイブ) 上岡 あい			
11:00	スタジオ初めて ↓サポートクラス↓ ストレッチ15 11:20-11:35		9月8日~10月20日 ※予備日 10月27日 11月10日、17日 ※祝日実施なし 詳しくは館内掲示を ご確認ください		定員50名 シェイプステップ 11:15-12:00 山崎 恵美		9月10日~10月15日 ※予備日なし		定員55名 ヨガ (心) 11:15-12:00 信子		9月4日~11月13日 ※予備日 10月2日 11月20日、27日		定員55名 ワークアウトエアロ 11:20-12:05 KAKO		9月5日~11月7日 ※予備日 9月26日 11月14日		定員55名 スタジオ初めて ↓サポートクラス↓ ストレッチ15 11:35-11:50 定員55名 ウエストシェイブ 12:00-12:30 上田 さより					定員55名 メガダンス45 計倉 美香				
12:00	定員55名 メガダンス45 12:00-12:45 上田 さより				定員55名 スタジオ初めて ↓サポートクラス↓ コアクラス15 12:15-12:30 定員55名				定員10名 有料 少人数制スクール エクササイズパレエ 12:30-13:15 杉原 一彰				定員55名 レスミルズダンス 12:30-13:00 太田垣 由里佳			定員55名 ウエストシェイブ 12:00-12:30 上田 さより					定員55名 メガダンス45 12:50-13:35 計倉 美香					
13:00	定員55名 バレー 13:05-13:50 まゆみ				定員55名 ZUMBA 12:45-13:30 TAMI				定員55名 ボディコンバット45 12:45-13:30 川西 瞳				定員55名 有料 少人数制スクール 腸活体操 13:20-13:50 太田垣 由里佳			定員55名 デジタルノート 成人水泳教室 12:30-13:30 宮元 恵理子						定員55名 ピラタスヨーガ 12:50-13:35 計倉 美香				
14:00	定員55名 ヨガ (体) 14:10-14:55 池上 一葉	ボディコンバット30 14:10-14:40 川西 瞳			定員55名 アクアピクス (エンジョイ) 14:15-15:00 世良 のり子				定員55名 レズミルズダンス 13:45-14:30 太田垣 由里佳				定員55名 向山 陽子			定員55名 スイミングフォーム 12:30-13:15 森下 智華						定員50名 ボディパン 14:00-15:00 世良 のり子				
15:00					定員55名 シンプリーエアロ 15:15-15:55 岡本 亮二				定員55名 ダンススターズ ハッピースターズ 16:25-17:10 4歳~小学2年生				定員55名 ダンススターズ ドリームスターズ 17:15-18:15 小学生~中学生			定員55名 デジタルノート 成人水泳教室 12:30-13:30 宮元 恵理子						定員55名 ボディアタック45 15:05-15:50 境 昭則				
16:00	【運動塾】 15:30-21:15 体育 スクール	【運動塾】 15:30-21:00 スイミング スクール			【運動塾】 15:30-19:45 体育 スクール	【運動塾】 15:30-21:30 スイミング スクール			【運動塾】 15:30-20:00 体育 スクール	【運動塾】 15:30-21:00 スイミング スクール			【運動塾】 15:30-21:00 体育 スクール	【運動塾】 15:30-21:00 スイミング スクール			定員55名 ボディコンバット45 15:30-16:15 楠木 洋平					定員55名 ボディコンバット 16:10-17:10 楠木 洋平				
17:00					定員55名 ダンススターズ チャレンジスターズ 16:45-17:45 4歳~小学2年生				定員55名 ダンススターズ ハッピースターズ 16:25-17:10 4歳~小学2年生				定員55名 ダンススターズ ドリームスターズ 17:15-18:15 小学生~中学生			定員55名 機能改善(有料) 17:00-17:30 谷田亮太						定員55名 ボディアタック45 15:05-15:50 境 昭則				
18:00	定員50名 チアダンス 17:30-18:30 5歳~高校生				定員50名 ボディテップ30 19:15-19:45 KAKO				定員55名 ダンススターズ シャイニススターズ 18:20-19:20 小学生~中学生				定員55名 ダンススターズ シャイニススターズ 18:30-19:30 小学生~中学生			定員55名 有料 少人数制スクール エアロピクス テクニカル スキルアップ (基礎料) 17:40-18:40 (応用料) 18:50-19:50 谷田 亮太 各クラス定員10名						定員55名 ボディアタック45 15:05-15:50 境 昭則				
19:00					定員55名 ボディパン 19:30-20:30 館 次郎				定員55名 メガダンス45 19:30-20:15 計倉 美香				定員55名 ボディアタック45 20:45-21:30 境 昭則													
20:00	定員55名 ボディコンバット45 20:45-21:30 石川 稜規				定員55名 ボディパン30 20:00-20:30 館 次郎				定員55名 週替り プログラム 20:35-21:20 プログラム 別途案内 計倉 美香				定員55名 ボディアタック45 20:45-21:30 境 昭則													
21:00					定員55名 ボディコンバット45 20:45-21:30 KAKO				定員55名 レスミルズダンス (テクニク) 20:30-21:30 計倉 美香				定員55名 ボディアタック45 20:45-21:30 境 昭則													
22:00																										

コナミスポーツクラブ 東加古川
兵庫県加古川市野口町野口字竹ノ下210-1

お問い合わせはこちら **079-425-3461**

詳しくは WEB で検索 ▶

営業時間	入会受付時間
月・水・木・金 10:00~22:00 土 10:00~20:00 日・祝休日 10:00~18:00	月・水・木・金 11:00~20:00 土 11:00~18:00 日・祝休日 11:00~16:00
休館日 火曜日	



JR 東加古川駅より
徒歩20分

駐車場完備!
180台
終日無料

スタジオ参加方法について ※詳しくは館内掲示物もしくは東加古川ホームページ内「お知らせ」欄の「スタジオプログラム参加方法」をご確認ください

- WEB予約参加者
 - 予約当日 5Fスタジオ前/4Fマシニングに掲示する入場順番表で入場番号を確認し入場開始時間(開始10分前)までに集合場所にお越しください
 - 確認した入場番号と同じ足元番号の場所でお待ちください
- 当日参加者
 - 参加希望プログラムの前レッスン開始時間から各集合場所にお並びいただけます(先着順)
 - 5Fスタジオ前/4Fマシニングに掲示の当日参加可能人数をご確認ください ※入場番号表の無いクラスは予約がないため1番から並びます

◇プログラム開始10分前に入口より入場いただけます ※朝一プログラムのみ5分前入場

【スタジオWEB予約参加サービス(有料)について】

- 予約方法: WEB『メンバーサービス』内、『スタジオ予約参加』メニューよりご予約
- 料金: 550円(税込)/1クラス ■ 同時予約可能数: 10クラス
- 予約期間: プログラム実施日の1週間前から前日(23:59まで)
- 予約受付時間: 1週間前の午前7:00から予約受付開始
- キャンセル: 前日23:59までにメンバーサービスにて登録手続き
- ※キャンセルされた予約は返金ではなく繰り越しとなります(有効期限90日)
- WEB事前予約定員: 各クラス定員の半数

※祝祭日のプログラムは、別途のご案内がなければ、その曜日の17:30までに終了するプログラムを実施し以降は休講となります(スクールは別途カレンダーをご確認ください)
※ボディアバランスSTはヨガ、ピラティスを基に筋持久力や安定性向上が目的のクラスとなります