

全3枚のPDFです。

1枚目：表紙（このページ）

2枚目：2025年6月タイムテーブル

3枚目：2025年7月タイムテーブル

コナミスポーツクラブ いりなか

スタジオ&プール タイムスケジュール

2025年6月

月曜日					火	水曜日					木曜日					金曜日					土曜日			日曜日			
スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール	スタジオ 1		スタジオ 2	プール	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール					
10:00					休館日のため 終日ご利用いただけません																	10:00					
30	😊 シンブリーエアロ					😊 ヨガ (心)	📌 フラダンス			😊 ストレッチ30							😊 バレトン						30				
11:00	10:30-11:10 安井 香織					10:30-11:15 小林 紗季	10:15-11:15 【LUANA】 太田垣	10:30-11:15 伊部 ひろみ		😊 ストレッチ30	運動塾 体操スクール 10:15~11:30	サーキットエクササイズ① 10:30-11:00 田中 典子		ZUMBA 10:30-11:15 yuki			10:30-11:15 小野 慶子			運動塾 体操スクール 10:15~12:15			10:30-11:15 yuki	11:00			
30		運動塾 体操スクール 10:15~12:30					📌 【少人数スクール】	📌 【少人数スクール】	📌 【少人数スクール】	ボディアタック45		ツイストクロス 11:05-11:35 田中 典子					😊 ヨガ (心)						30				
12:00	11:30-12:15 石川 麻子					11:30-12:15 石川 麻子	11:30-12:30 鈴木 訓子	11:30-12:15 田中 典子	11:30-12:30 石川 絵理佳	11:15-12:00 坂本 存				ボディアタック30 11:30-12:00 住田 俊介			11:30-12:00 田中 典子	📌 成人水泳教室 (初中級)					11:30-12:15 岩田 とく子	12:00			
30	😊 ベージュヨガ30									😊 コンディショニング30				📌 誰でもストレッチ	📌 運動初心者向けの ストレッチクラスです 担当：葛岡			😊 ヨガ (心)						12:10-12:25 岩田 とく子	30		
13:00	12:30-13:00 市野瀬 美絵					12:35-13:05 葛岡 麻衣子		ウォーク&ジョグ 12:30-13:00 田中 典子						📌 ボディパンプ30				NEW レスミルズピラティス30						13:00			
30	😊 オープンレッスン					😊 ストレッチ	📌 運動初心者向けの ストレッチクラスです 担当：葛岡			13:00-13:45 伊藤 肇				12:45-13:30 小野 慶子				😊 ボディパンプ45						30			
14:00	13:15-14:00 葛岡 麻衣子					😊 ベージュヨガ30				😊 メガダンス45				😊 ボディバランス45				😊 ボディパンプ45						14:00			
30	😊 カーディオクロス					😊 ストレッチ				😊 メガダンス45				13:30-14:15 田中 典子				😊 ボディパンプ45						30			
15:00	14:15-14:30 倉田 光					😊 ベージュヨガ30				😊 メガダンス45				😊 ボディバランス45				😊 ボディパンプ45						15:00			
30						😊 ベージュヨガ30				😊 メガダンス45				😊 ボディバランス45				😊 ボディパンプ45						30			
16:00						😊 ベージュヨガ30				😊 メガダンス45				😊 ボディバランス45				😊 ボディパンプ45						16:00			
30						😊 ベージュヨガ30				😊 メガダンス45				😊 ボディバランス45				😊 ボディパンプ45						30			
17:00	運動塾 バレエ	運動塾 体操スクール 14:45~18:35				運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						17:00			
30						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						30			
18:00						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						18:00			
30						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						30			
19:00						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						19:00			
30						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						30			
20:00						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						20:00			
30						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						30			
21:00						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						21:00			
30						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						30			
22:00						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						22:00			
30						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						30			
23:00						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						23:00			
30						運動塾 コーディネーション				運動塾 新体操				運動塾 バレエ				運動塾 バレエ						30			

【ビデオレッスン】

ビデオレッスン

こちらの表記があるレッスンはアーカイブレッスン方式です。
スクリーンへオンラインライブレッスンを録画したものを投影するレッスンです。

【オンラインライブレッスン】

OLL

こちらのマークがあるレッスンはオンラインライブレッスンです。
スクリーンへインストラクターを投影し、ライブ中継を繋げながらのレッスンです。
カメラをONにして行いますのでスタジオの様子をインストラクターはもちろん、全国のオンライン
フィットネス会員の方が見ることができます。
※スタジオ内にカメラに映りこまない箇所もございます。

■ スタジオプログラムについて ■

①スタジオの1クラス定員は41名とさせていただきます、前後左右の
人と間隔を空けます。

②スタジオプログラムはWEBにて優先参加予約をしていただけま
す。【有料330円】

③各種月会費制少人数スクール・カルチャースクールがございます。
こちらは別途参加申し込みが必要です。
定員は7名～20名です。
空き状況は別途お問い合わせください。

④OLLマークレッスンはスクリーンへインストラクターを投影して
実施するオンラインライブレッスンです。

■ 営業時間のご案内 ■

月・水 木・金	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

※祝日は特別プログラムとなります。
※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 方も安心して楽しみ頂けます。
📌	【変更マーク】	前月より時間・内容・担当者等が変更となった プログラム(クラス)です。
📌	【スクールマーク】	フロントにて参加申し込み手続きが別途必要になります。 (月額・回数で参加費を頂いているクラス)

コナミスポーツクラブ いりなか

スタジオ&プール タイムスケジュール

2025年7月

	月曜日				火	水曜日				木曜日		金曜日				土曜日			日曜日			
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール		スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール			スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
10:00					休館日のため 終日ご利用いただけません																	10:00
30	😊シンブリーエアロ					😊ヨガ (心)	📌フラダンス			😊ストレッチ30						😊バレトン						30
11:00	10:30-11:10 安井 香織					10:30-11:15 小林 紗季	10:15-11:15 【LUANA】 太田 垣	10:30-11:15 伊部 ひろみ		📌サーキットエクササイズ①	運動塾 体操スクール 10:15~11:30					10:30-11:15 小野 慶子						11:00
30		運動塾 体操スクール 10:15~12:30					📌【少人数スクール】	📌【少人数スクール】	📌【少人数スクール】	📌ボディアタック45						😊	運動塾 体操スクール 10:15~12:15					30
12:00	11:30-12:15 石川 麻子					11:30-12:15 石川 麻子	11:30-12:30 鈴木 訓子	11:30-12:15 田中 典子	11:30-12:30 石川 絵理佳	11:15-12:00 坂本 存						😊						12:00
30	📌誰でもストレッチ 12:35-12:50									😊コンディショニング30						😊			😊カーディオクロス			12:00
13:00	📌変更					12:35-13:05 葛岡 麻衣子										😊			😊誰でもストレッチ			30
30	😊ボディバンプ45					😊ストレッチ				😊ボディコンバット45						😊			😊			13:00
14:00	📌変更					13:20-13:40 OLL				😊									😊			30
30	😊					😊				😊									😊			14:00
15:00	😊					😊				😊									😊			30
30	😊					😊				😊									😊			15:00
16:00						😊				😊									😊			30
17:00																						16:00
30																						30
18:00																						17:00
30																						30
19:00																						18:00
30																						30
20:00																						19:00
30																						30
21:00																						20:00
30																						30
22:00																						21:00
30																						30
23:00																						22:00
30																						30
																						23:00
																						30

【ビデオレッスン】

ビデオレッスン

こちらの表記があるレッスンはアーカイブレッスン方式です。
スクリーンへオンラインライブレッスンを録画したものを投影するレッスンです。

【オープンレッスン】

オープンレッスン

こちらのマークがあるレッスンはオープンレッスンです。
扉を開放したままレッスンをを行い、途中入退場ができるクラスです。

【オンラインライブレッスン】

OLL

こちらのマークがあるレッスンはオンラインライブレッスンです。
スクリーンへインストラクターを投影し、ライブ中継を繋げながらのレッスンです。
カメラをONにして行いますのでスタジオの様子をインストラクターはもちろん、全国のオンライン
フィットネス会員の方が見ることができます。
※スタジオ内にカメラに映りこまない箇所もございます。

■スタジオプログラムについて■

①スタジオの1クラス定員は41名とさせていただきます、前後左右の
人と間隔を空けます。

②スタジオプログラムはWEBにて優先参加予約をしていただけま
す。【有料330円】

③各月額会費制少人数スクール・カルチャースクールがございます。
こちらは別途参加申し込みが必要です。
定員は7名~20名です。
空き状況は別途お問い合わせください。

④OLLマークレッスンはスクリーンへインストラクターを投影して
実施するオンラインライブレッスンです。

■ 営業時間のご案内 ■

月・水 木・金	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

※祝日は特別プログラムとなります。
※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 方も安心して楽しみ頂けます。
📌	【変更マーク】	前月より時間・内容・担当者等が変更となった プログラム(クラス)です。
📌	【スクールマーク】	フロントにて参加申し込み手続きが別途必要になります。 (月額・回数で参加費を頂いているクラス)