コナミスポーツクラブ 洋光台

スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール

2025年7月～9月　通常スケジュール

ス 有 の枠は別途入会申込が必要です。有料スクール体験のクラスは、お1人様1回限り1,100円(税込)でご体験頂けます。詳しくは、お近くのスタッフまでお問い合わせください。

月曜日

スタジオ	体育館	プール
	※FX(奇数週) ※ST(偶数週)	
ボディパンプ 11:20–12:20 鈴木　美由紀	ボディバランス45 10:15–11:00 小宮　雅	成人水泳教室 10:15–11:15 【スクール】
	ベビー 11:10–12:00 【運動塾】	アクアウォーキング 11:25–11:55 スタッフ
		ビギナー 12:00–12:30 スタッフ
骨盤フレックス30 12:40–13:10 鈴木　美由紀	ボディコンバット45 12:40–13:25 小宮　雅	背泳ぎ 変更 12:00–12:30 スタッフ
		スイミング【中級】 12:35–13:20 スタッフ
		アクアビクス45 13:30–14:15 スタッフ
	キンダー 15:30–16:20 【運動塾】	キンダー 14:50–16:00 【運動塾】
バレエ(児童) 16:45～17:45 【運動塾】	児童 16:30–17:25 【運動塾】	児童① 15:50–17:00 【運動塾】
	上級 17:30–18:25 【運動塾】	児童② 16:50–18:00 【運動塾】
温活 骨盤フレックス30 19:00–19:30 鈴木　美由紀	ジュニア体操 18:30–19:50 【運動塾】	上級 17:50–19:00 【運動塾】
ボディコンバット45 19:45–20:30 鈴木　美由紀		選手 19:00～20:30 【運動塾】

火

休館日

水曜日

スタジオ	体育館	プール
	ラジオ体操10:20–10:30	成人水泳教室 10:15–11:15 【スクール】
ピラティス（有料スクール） 11:15–12:15 大澤　則子	ストレッチ30 10:40–11:10 鈴木　美由紀 温活	ベビー 11:15–12:15 【運動塾】
	コアクロス 11:30–12:00 鈴木　美由紀	アクアウォーキング 11:25–11:55 スタッフ
マシンピラティス（有料スクール） 12:30–13:30 大澤　則子	ボディコンバット 12:20–13:20 鈴木　美由紀	クロール 変更 12:00–12:30 スタッフ
		アクアビクス45 13:00–13:45 早坂　秀美
		マスターズ 13:50–14:50 スタッフ
ダンシングスターズ 15:40–16:30 【運動塾】		キンダー 14:50–16:00 【運動塾】
ダンシングスターズ 16:40–17:30 【運動塾】	新体操（初級） 17:00–18:00 【運動塾】	児童① 15:50–17:00 【運動塾】
ダンシングスターズ 17:40–18:30 【運動塾】	新体操（中級） 18:00–19:00 【運動塾】	児童② 16:50–18:00 【運動塾】
ボディパンプ 19:30–20:30 鈴木　美由紀	新体操（上級） 19:00–20:00 【運動塾】	上級 17:50–19:00 【運動塾】
		選手 19:00～20:30 【運動塾】

木曜日

スタジオ	体育館	プール
	ボディパンプ45 変更 10:20–11:05 小宮　雅	
ボディバランス45※FX 変更 11:25–12:10 小宮　雅		
ボディコンバット45 変更 12:30–13:15 小宮　雅		
	キンダー 15:30–16:20 【運動塾】	キンダー 14:50–16:00 【運動塾】
ダンシングスターズ 16:10–17:00 【運動塾】	児童 16:30–17:25 【運動塾】	児童① 15:50–17:00 【運動塾】
ダンシングスターズ 17:10–18:00 【運動塾】	上級 17:30–18:25 【運動塾】	児童② 16:50–18:00 【運動塾】
ダンシングスターズ 18:10–19:00 【運動塾】	ジュニア体操 18:30–19:50 【運動塾】	上級 17:50–19:00 【運動塾】
ピラティスビューティー（有料スクール） 19:30–20:30 小宮　雅		選手 19:00～20:30 【運動塾】

金曜日

スタジオ	体育館	プール
	コアクロス 10:30–11:00 鈴木　美由紀 温活	成人水泳教室 10:15–11:15 【スクール】
	ZUMBA45 11:30–12:15 鈴木　雅子	ベビー 11:15–12:15 【運動塾】
ストレッチ30 11:45–12:15 鈴木　美由紀 温活		アクアウォーキング 11:25–11:55 スタッフ
ボディコンバット45 12:35–13:20 鈴木　美由紀		バタフライ 変更 12:00–12:30 スタッフ
ボディパンプ 13:40–14:40 鈴木　美由紀	金曜日のアクアビクスは6月で終了となります。	
チアダンス 15:30–16:20 【運動塾】	キンダー 15:30–16:20 【運動塾】	キンダー 14:50–16:00 【運動塾】
チアダンス 16:30–17:30 【運動塾】	児童 16:30–17:25 【運動塾】	児童① 15:50–17:00 【運動塾】
	上級 17:30–18:25 【運動塾】	児童② 16:50–18:00 【運動塾】
	ジュニア体操 18:30–19:50 【運動塾】	上級 17:50–19:00 【運動塾】
ボディコンバット 19:30–20:30 鈴木　美由紀		選手 19:00～20:30 【運動塾】

土曜日

スタジオ	体育館	プール
	トランポリン【運動塾】 8:30–9:20	選手 7:30–10:00 【運動塾】
ピラティス（有料スクール） 9:40–10:40 大澤　則子	キンダー① 9:40–10:30 【運動塾】	成人水泳教室 10:15–11:15 【スクール】
※ST(奇数週) ※FX(偶数週) ボディバランス45 10:55–11:40 大澤　則子	キンダー② 10:40–11:30 【運動塾】	ベビー 11:15–12:15 【運動塾】
コアクロス 12:00–12:30 鈴木　美由紀	児童 11:40–12:35 【運動塾】	キンダー 11:20–12:30 【運動塾】
ボディコンバット 12:50–13:50 鈴木　美由紀	上級 12:45–13:40 【運動塾】	キンダー 12:20–13:30 【運動塾】
ボディパンプ 14:10–15:10 鈴木　美由紀	新体操（初級） 13:50–14:50 【運動塾】	児童① 14:20–15:30 【運動塾】
空手キッズ 15:45–16:45 【運動塾】	新体操（上級） 15:50–16:50 【運動塾】	児童② 15:20–16:30 【運動塾】
空手キッズ 16:45–17:45 【運動塾】		上級 16:20–17:30 【運動塾】

日曜日

スタジオ	体育館	プール
	キンダー② 9:20–10:10 【運動塾】	選手 7:30–10:00 【運動塾】
ボディバランス 11:15–12:15 小宮　雅	キンダー① 10:20–11:10 【運動塾】	上級 9:50–11:00 【運動塾】
	児童① 11:20–12:15 【運動塾】	児童② 10:50–12:00 【運動塾】
骨盤フレックス 12:40–13:10 鈴木　美由紀	児童② 12:20–13:15 【運動塾】	児童① 11:50–13:00 【運動塾】
ボディパンプ（有料スクール） 13:30–14:45 鈴木　美由紀	上級 13:20–14:15 【運動塾】	キンダー 12:50–14:00 【運動塾】
ボディコンバット（有料スクール） 15:15–16:30 鈴木　美由紀	ジュニア体操 14:20–15:40 【運動塾】	
	トランポリンスクール（月3回） 16:00–16:50 【運動塾】	

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

コナミスポーツクラブ 洋光台をご利用頂き、誠に有難う御座います。
皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申しあげます。

- プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
- レッスン開始後の途中入退場は安全上、ご遠慮下さい。
- レッスン参加はWEB事前有料予約または当日予約となります。
(体育館30名・スタジオ18名または15名)
- 当日予約開始時間について
平日）　レッスン開始時間　10:00～15:00は、営業開始時刻
　　レッスン開始時間　19:00～　　は、15:00
土日祝）営業開始時刻

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金	10:00～21:00
土	8:30～18:00
日・祝	8:30～18:00

※祝祭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

スタジオWEB予約について	
対象プログラム	ホームページ内施設ページ『タイムテーブル』参照
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	330円(税込)/1クラス
お支払い方法	クレジットカードのみ(メンバーサービス内で予約時に決済)
同時予約可能数	5クラス
予約期間	プログラム実施日の1週間前～前日(23:59迄)
キャンセル	前日23:59迄にメンバーサービスにて登録 キャンセルされた予約分は返金ではなく繰り越し扱いとなり、有効期間は90日間

【 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。
- 【整理券マーク】　ご参加には整理券が必要となります。
- 【有料プログラムマーク】　別途参加料金が必要になります。（都度参加費を頂いているクラス）
- 【スクールマーク】　別途参加料金が必要になります。（月額・回数で参加費を頂いているクラス）
- 【スタジオ予約マーク】 インターネットから優先参加予約が出来るクラスです。

※【運動塾】記載のものは、子供スクールです。

月・水・金16:30～19:30、木　16:30～19:00、土曜16:30～終日、祝日は祝日プログラムをご確認ください。
上記の時間帯は子供スクールの為、成人会員の方はプールをご利用頂けません。

2025年6月17日　更新

コナミスポーツクラブ 洋光台

スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール

9月　通常スケジュール

ス 有 の枠は別途入会申込が必要です。有料スクール体験のクラスは、お1人様1回限り1,100円(税込)でご体験頂けます。詳しくは、お近くのスタッフまでお問い合わせください。

月曜日 / 火 / 水曜日 / 木曜日 / 金曜日 / 土曜日 / 日曜日

ハマプロ
10:15–15:15
※横浜市から連絡があった方のみ参加可能。

金曜日のアクアビクスは6月で終了となります。

スタジオWEB予約について / 【 マーク表記に関して 】 / ※【運動塾】記載のものは、子供スクールです。

月・水・金16:30～19:30、木　16:30～19:00、土曜16:30～終日、祝日は祝日プログラムをご確認ください。
上記の時間帯は子供スクールの為、成人会員の方はプールをご利用頂けません。

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

■ 営業時間のご案内 ■

2025年8月17日　更新