

コナミスポーツクラブ 一橋学園

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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 21:00). It lists various activities like Yoga, Pilates, and Zumba across different studios and pools.

WEB予約について
・「メンバーサービス」よりログインいただき、ご予約ください。
・1クラス550円(税込)の有料サービスです。なお、支払いはクレジット決済のみとなります。

■スタジオプログラム参加について■

・予約の取り消しはレッスン前日の23:59までに「メンバーサービス」から行えます。
・期日までに取り消しがあった場合は、初回のご予約より90日間まで何度も繰り越し可能です。

←ご予約はこちらから↓
QRコード
コナミメンバーサービス

Live配信クラスのご案内
配信されるオンラインライブレッスンを専用スクリーンに投影して行うレッスンです
LIVE配信クラスは別スタジオにてLIVE配信で行われるレッスンをお届けします

【金曜日・オリジナルエアロ少人数スクール】
スキルの上昇、身体機能の向上など効果は様々な、普段味わえない体験をいかがですか？少人数ならではのエアロのメリット細かい部分を実施したい！クラスの体験・都度利用をご希望の方は、スタッフにご確認のうえ、お申し込みください。

【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。
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)
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。
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。

【アクアピクス使用コース帯】
アクアピクスでは、参加人数によって使用コース帯を変更させて頂く場合がございます。
●1~10名.....1コース ●11~20名.....2コース
●21~30名.....3コース ●31~40名.....4コース
●41名.....5コース(最大)
他のコースの利用状況や、参加者の状況により、上記コース帯を変更させて頂く場合もございます。

【スタジオ定員のご案内】
第1スタジオ ツールなし:45名(WEB予約枠22名) ツールあり:35名(WEB予約枠17名)
第2スタジオ ツールなし:25名(WEB予約枠12名) ツールあり:20名(WEB予約枠9名)
<ツール有クラス>
ポディパンプ・コアクロス・ステップクラス
※一部各レッスン項目に記載させていただいております
スタジオ入場について

クラス開始15分前に、WEB予約の方から順番にお呼びします。
当日券の運用は下記のとおりです。詳しくは館内掲示をご確認ください。
スタジオ整理券について
スタジオ1・2両方 整理券配付開始時間 整理券配付前に並べる時間

Table with 3 columns: Time slot, Day, and Duration. Shows class times like 10:00-17:00 and 19:00-22:00.

↓下記の注意事項をご確認ください。↓
① 各時間内全ての整理券をまとめて設置 例:10時に17時までのレッスン整理券すべて設置
② 同じスタジオの整理券は一人1枚のみ(使用後次の整理券取得) ※同じスタジオの整理券2枚は取れません
(スタジオ1・20名各1枚ずつ取得は可能) ※整理券を並んで整理券参加者入場後に整理券取って参加
※祝祭日は特別プログラムとなります。
※各祝日2週間前のご案内予定となります。

祝日タイムスケジュール

2025年8月11日(祝・月) 山の日

営業時間/10:00~18:00

※マシンジム・プールのご利用は17:30までとなります

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10時			
30	オリジナルボディコンシャス	太極拳	アクアピクス(エンジョイ) 10:20-11:05 茂木 紗智子
11時	10:20~11:20 吉川 宜余子	10:20~11:20 大谷 なほみ	ベビースイミング 11:00~11:50
30		😊	
12時	ボディバランス	シンプリーエアロ	スイムトレーニング(上級)
30	11:40~12:40 新名 弘崇	11:35~12:15 吉川 宜余子	12:00-13:00 スイミングスタッフ
13時		😊	
30	ボディジャム	骨盤フレックス	
14時	13:05~14:05 新名 弘崇	12:45~13:15 マシンスタッフ	
30		😊	
15時	ボディパンプ60	コアクロス	お子様スクール有料イベント
30	14:30~15:30 大野 麻里子	13:40~14:10 マシンスタッフ	14:00-15:00 スイミングスタッフ
16時		😊	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 運動塾 スクール <small>大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。</small> </div>
30	ボディコンバット45	スタイルアップヨガ	
17時	16:00~16:45 大野 麻里子	14:30~15:00 <アーカイブ配信>	
30		ZUMBA	
18時		😊	
30		運動塾 ダンス	
19時			

●スタジオ定員:第1スタジオ:ツールなし45名・ツールあり35名 第2スタジオ:ツールなし25名・ツールなし20名



骨盤フレックス

調整系

骨盤の周辺にある筋肉を中心に、専用のクッション(フレックスクッションR)を使いストレッチを行います。腰痛の予防や美しい姿勢作りに役立つプログラムです。骨盤を正しい位置に導いてくれるクッションを使い新しい感覚でストレッチを行う事ができます。

強度
難易度
爽快感
柔軟性



+ FEATURE - 特徴 -
ご自身のペースと強度でエクササイズが可能。

コアクロス

筋力系

自分のペース・強度でエクササイズを行い、体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。

強度
難易度
爽快感
柔軟性