コナミスポーツクラブ 沖縄　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

月曜日

スタジオ1
- ボディバランス 10:30-11:30 田中 佑里恵
- ボディコンバット30 11:50-12:20 萩元 陽介
- ボディパンプ45 12:40-13:25 萩元 陽介
- コアクロス 13:45-14:00 屋比久 嵩大
- ZUMBA 14:30-15:15 比嘉 純麗
- ボディアタック45 19:30-20:15 平岡 有美子
- ボディパンプ 20:35-21:35 萩元 陽介

スタジオ2
- 卓球（フリー利用） 10:00-11:30
- 変更 骨盤フレックス 11:50-12:20 五十嵐 利菜 （定員20名）
- スクール 少人数制スクール バレエ 13:15-14:15 新城 瑠夏 （定員10名）
- スクール 少人数制スクール リハビリヨガ 14:30-15:30 上田 美紀 （定員6名）
- ボディバランス45※FX 19:30-20:15 萩元 陽介
- NEW スクール 少人数制スクール ボディステップ 20:30-21:30 永田 克也 （定員15名）

プール
- マンツーマンレッスン（有料）の際は1コース使用いたします。
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） スイムフレンズ 15:00-15:50 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） キンダー 16:00～17:00 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 児童 17:10～18:10 2～3コース使用

火曜日

スタジオ1
- ボディコンバット45 10:30-11:15 萩元 陽介
- コアクロス 11:30-12:00 屋比久 嵩大
- ストレッチ30 12:15-12:45 新城 瑠夏
- ボディパンプ45※TB 13:00-13:45 佐々木 隆太
- ボディコンバット30 14:00-14:30 大城 広大
- 骨盤フレックス 14:45-15:15 五十嵐 利菜 （定員20名）
- ボディコンバット 19:15-20:15 西村 和樹
- ボディパンプ45 20:35-21:20 TAMAKI
- 変更 コアクロス 21:35-22:05 TAMAKI （定員20名）

スタジオ2
- 卓球（フリー利用） 10:00-11:30
- スクール 少人数制スクール ボディバランス 11:45-12:45 萩元 陽介 （定員10名）
- 卓球（フリー利用） 13:30-18:30
- スクール 少人数制スクール ボディステップ 19:30-20:30 永田 克也 （定員15名）
- スクール 少人数制スクール ボディコンバット 20:45-21:45 永田 克也 （定員15名）

プール
- マンツーマンレッスン（有料）の際は1コース使用いたします。
- スクール ベビースイミング 10:30-11:20 2～3コース使用
- 変更 背泳ぎ（初級） 13:10-13:40 大澤 直人
- 変更 平泳ぎ（初級） 13:55-14:25 大澤 直人
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） スイムフレンズ 16:00～16:50 / キンダー 16:00～17:00 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 児童 17:10～18:10 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 上級 18:20～19:20 2～3コース使用

水曜日

休館日の為 終日ご利用頂けません

木曜日

スタジオ1
- ヨガ（心） 10:30-11:15 与那嶺 悦子
- ボディコンバット45 11:45-12:30 西村 和樹
- ボディパンプ45 13:00-13:45 大城 広大
- ボディアタック45 14:15-15:00 平岡 有美子
- ヨガ（体） 19:00-19:45 上田 美紀
- ボディパンプ30 20:05-20:35 萩元 陽介
- 変更 ボディコンバット 20:55-21:55 萩元 陽介

スタジオ2
- スクール 少人数制スクール バレエ 10:45-11:45 新城 瑠夏 （定員10名）
- ZUMBA 12:15-13:00 比嘉 純麗
- 卓球（フリー利用） 13:30-16:00
- スクール 体操スクール ひまわり体操教室 17:00～18:00 2歳～5歳
- スクール 体操スクール ひまわり体操教室 18:00～19:00 5歳～小学3年生
- スクール 体操スクール ひまわり体操教室 19:00～20:00 小学生
- （OLL）メガダンス 21:00-22:00 山崎 舞子

プール
- マンツーマンレッスン（有料）の際は1コース使用いたします。
- スクール 成人水泳教室 ※デジタルノート使用 11:45-12:45 佐々木 隆太 （定員10名）
- アクアビクス30 13:15-13:45 山内 克美
- クロール（初級） 14:00-14:30 山内 克美
- スイミング（中級） 14:45-15:15 大澤 直人
- 三幸学園 リゾート&スポーツ専門学校 水中実践指導 15:30-17:30 ※2コース使用いたします

金曜日

スタジオ1
- ボディバランス45※FX 10:30-11:15 田中 佑里恵
- コアクロス 11:30-11:45 屋比久 嵩大
- 骨盤フレックス 12:00-12:30 五十嵐 利菜 （定員20名）
- ボディコンバット30 12:45-13:15 大城 広大
- ヨガ（心） 13:30-14:30 山内 克美
- スクール biima sports ビーマ スポーツ 那覇新都心校 16:00－17:00 年少～年中
- スクール biima sports ビーマ スポーツ 那覇新都心校 17:00－18:00 年長～小学3年生
- ボディバランス 19:00-20:00 田中 佑里恵
- ボディパンプ45 20:15-21:00 大城 広大

スタジオ2
- 卓球（フリー利用） 10:00-12:30
- 変更 （OLL）ボディコンバット 12:45-13:45 ASAHI
- 卓球（フリー利用） 16:00-18:30
- NEW レズミルズシェイプ35 19:00-19:35 屋比久 嵩大
- スクール 少人数制スクール ボディコンバット 19:45-21:00 佐々木 隆太 （定員10名）
- スクール 少人数制スクール ボディステップ 21:15-22:15 永田 克也 （定員15名）

プール
- マンツーマンレッスン（有料）の際は1コース使用いたします。
- スクール 成人水泳教室 ※デジタルノート使用 13:30-14:30 大澤 直人 （定員10名）
- 変更 バタフライ（初級） 14:50-15:20 大澤 直人
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） スイムフレンズ 16:00～16:50 / キンダー 16:00～17:00 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 児童 17:10～18:10 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 上級 18:20～19:20 2～3コース使用

土曜日

スタジオ1
- スクール biima sports ビーマ スポーツ 那覇新都心校 10:00－11:00 年少～年中
- スクール biima sports ビーマ スポーツ 那覇新都心校 11:00－12:00 年長～小学3年生
- ボディコンバット 13:10-14:10 佐々木 隆太
- 変更 ボディバランス 14:30-15:30 田中 佑里恵
- ボディパンプ30 16:00-16:30 大城 広大
- ストレッチ30 17:00-17:30 新城 瑠夏
- ボディコンバット45 18:00-18:45 大城 広大

スタジオ2
- スクール 変更 少人数制スクール ボディパンプ 11:15-12:15 萩元 陽介 （定員10名）
- （OLL）ボディアタック30 12:30-13:00 アーカイブ配信
- （OLL）メガダンス45 14:15-15:00 山崎 舞子
- （OLL）ストレッチ30 15:30-16:00 市野瀬 美絵
- （OLL）ボディコンバット45 17:00-17:45 アーカイブ配信

プール
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 9:30-10:30 2～3コース使用
- 子供スイミングスクール（運動塾） スイムフレンズ 10:30-11:20 2～3コース使用
- 子供スイミングスクール（運動塾） キンダー 11:30-12:30 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 児童 12:40-13:40 2～3コース使用
- 子供スイミングスクール（運動塾） 上級 13:50-14:50 2～3コース使用
- マスターズスイミング 15:15-16:00 佐々木 隆太
- マンツーマンレッスン（有料）の際は1コース使用いたします。

日曜日

スタジオ1
- スクール チアダンススクール チェリーブロッサム 10:10-11:00 幼児～小学2年生
- スクール チアダンススクール チェリーブロッサム 11:10-12:00 小学3年生～中学生
- NEW レズミルズピラティス 13:00-13:30 田中 佑里恵
- 変更 ボディバランス45※FX 13:50-14:35 田中 佑里恵
- 変更 ボディパンプ45 15:00-15:45 萩元 陽介

スタジオ2
- 卓球（フリー利用） 10:00-12:00
- 変更 ヨガ（体） 12:45-13:30 上田 美紀
- スクール 少人数制スクール ボディコンバット 15:00-16:00 永田 克也 （定員15名）
- スクール 少人数制スクール ボディバランス 16:20-17:20 萩元 陽介 （定員10名）

プール
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 9:20-10:20 2～3コース使用
- スクール ベビースイミング 10:30-11:20 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） スイムフレンズ 11:40-12:30 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） キンダー 12:40-13:40 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 児童 13:40-14:40 2～3コース使用
- スクール 子供スイミングスクール（運動塾） 上級 14:50-15:50 2～3コース使用
- マンツーマンレッスン（有料）の際は1コース使用いたします。

【 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。
- 【NEWマーク】 NEW 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】 変更 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。
- 【スクールマーク】 スク 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）
- 【予約マーク】 予 事前にご予約が必要となります。

■ 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をご利用いただき、誠にありがとうございます。
皆様が快適にご利用いただく為に、以下の内容についてお願い申し上げます。

- ●レッスン参加の際のマスク着用は任意となります。
- ●プログラム参加の際は、事前WEB予約もしくは当日スタジオ前の予約台帳にロッカーNo.を記入の上、スタッフの指示に従ってご参加ください。
- ●レッスン参加時には周囲の方と一定の距離を保ってご参加ください。
- ●レッスン中はご自身の体調に十分ご注意頂き、こまめな水分補給を行って頂きますようお願いいたします。
- ●レッスン中の大きな声での会話、掛け声、ハイタッチなどはお控えください。
- ●レッスンで使用したツール類の汗のふき取りにご協力をお願いいたします。
- ●レッスン開始前の順番待ち、場所取りはご遠慮ください。

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・火・木・金	10:00～23:00
土	10:00～20:00
日・祝日	10:00～18:00

毎週水曜日は休館日となります

※第1スタジオ60名様迄、第2スタジオ30名様迄の定員とさせて頂きます。

2025年7月祝日タイムスケジュール

7月21日(月・祝)
海の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00			マンツーマンレッスン（有料）の際は 1コース使用いたします。
30	ボディバランス 10:30−11:30 田中　佑里恵	卓球 （フリー利用） 10:00−12:30	ス 子供スイミングスクール （運動塾） 夏の短期教室「楽しく水慣れ」クラス 11:30～12:30 1～2コース使用
11:00			
30			
12:00	ボディアタック45 12:00−12:45 平岡 有美子		
30			
13:00	有	ス 少人数制スクール バレエ 13:15−14:15 新城　瑠夏 （定員10名）	
30	ボディコンバット 13:15−14:15 萩元・平岡・大城		
14:00			
30			ス
15:00	レズミルズシェイプス35 14:45−15:15 屋比久　嵩大		
30			子供スイミングスクール （運動塾） 16:00−18:00 2～3コース使用
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			

■ 営業時間のご案内 ■

曜　日	
祝祭日	10:00～18:00

【 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。
【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）

コナミスポーツクラブ