コナミスポ-ツクラブ 三田 スタジオ＆プ-ルプログラムタイムスケジュ-ル

2025年７～９月　タイムスケジュ-ル

※2025年6月17日更新

便利なスタジオ WEB優先予約もご利用ください 有料(330円税込)
※WEB予約枠　スタジオ１：24名　スタジオ２：9名

月曜日

スタジオ1（5階）
- 各定員５０名
- ボディパンプ 10:30-11:30 川口 忍
- ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美
- シンプリ-ピラティス 12:55-13:40 伊差川 暢子
- シンプリーエアロ 14:00-14:40 伊差川 暢子
- ヨガ(体) 15:00-15:45 坪之内 みどり
- ハッピ-スタ-ズ 16:45-17:45 ※運動塾※
- ヨガ(体) 19:15-20:15 時松 岳哲
- ボディコンバット45 20:30-21:15 植田 優己

スタジオ2（4階）
- 各定員１５名
- 体育スク-ル 10:20～11:00 ※運動塾※
- 変更 アーカイブレッスン スタイルアップヨガ 12:00-12:30 アーカイブレッスン
- 背骨コンディショニング（少人数スクール）月会費/隔週3,300円～ 13:00-14:00 小林 珠美 ス
- 体育スク-ル 14:30～17:50 ※運動塾※
- チャレンジスタ-ズ 18:00-19:00 ※運動塾※
- ドリームスタ-ズ 19:10-20:10 ※運動塾※
- アーカイブレッスン ボディアタック30 20:20-20:50 アーカイブレッスン

プ-ル
- スイミングスク-ル 10:00～12:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※
- スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子
- スイミング上級 13:20-13:50 片山 尚子
- スイミング初級 14:00-14:30 光永 朱里
- スイミングスク-ル 14:30～20:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※
- マスタ-ズスイミング 20:45-21:30 光永 朱里

閉館時間22:00

火曜日

休館日の為 終日ご利用頂けません

水曜日

スタジオ1（5階）
- 各定員５０名
- 初めての方大歓迎 ボディコンバット 45 10:30-11:15 岩井 健一
- 初めての方大歓迎 ボディパンプ 45 11:35-12:20 岩井 健一
- 太極拳 12:45-13:30 後藤 エツ子
- ボディシェイプ 13:55-14:25 伊差川 暢子
- ピラティス 14:45-15:45 伊差川 暢子
- シェイプエアロ 19:15-20:00 ホゼア ベ-カ-
- 初めての方大歓迎 ヨガ(体) 20:20-21:05 下迫 典子

スタジオ2（4階）
- 各定員２０名
- 変更 Live配信クラス (OLL)ベーシックヨガ 11:00-11:30 松浦 博之
- 変更 Live配信クラス (OLL)アクティブストレッチ 12:00-12:30 花里 眞理子
- アーカイブレッスン ボディアタック30 13:15-13:45 アーカイブレッスン
- 体育スク-ル 15:30～19:00 ※運動塾※
- アーカイブレッスン ボディコンバット 60 19:15-20:15 アーカイブレッスン
- アーカイブレッスン ボディパンプ 30 ※定員:10名 20:40～21:10 アーカイブレッスン

プ-ル
- スイミングスク-ル 10:00～12:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※
- アクアビクス(エンジョイ) 12:15-12:45 伊差川 暢子
- 少人数 成人クラス初級 13:00-14:00 ス スイミングスタッフ
- マスタ-ズスイミング 14:15-15:00 光永 朱里
- スイミングスク-ル 15:30～20:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※

閉館時間22:00

木曜日

スタジオ1（5階）
- 各定員５０名
- 初めての方大歓迎 ヨガ(体) 10:30-11:30 松原 加奈子
- シェイプエアロ 11:50-12:35 松原 加奈子
- 気功 13:00-13:45 楊 震傑
- ボディパンプ45 14:10-14:55 植田 優己
- オリジナルボディコンシャス ※健康体操 15:15-16:00 坪之内 みどり
- ハッピ-スタ-ズ 16:45-17:45 ※運動塾※
- ZUMBA 18:30-19:15 甲良 順弘
- メガダンス45 19:30-20:15 広瀬 美佳
- シェイプエアロ 20:30-21:15 広瀬 美佳

スタジオ2（4階）
- 各定員２０名
- 体育スク-ル 10:20～11:00 ※運動塾※
- アーカイブレッスン ボディコンバット 11:40-12:10 アーカイブレッスン
- 変更 隔週 2･4週目開催 レズミルズクリニック 有料2回/4,235円～ 12:40-13:40 植田 優己
- 7月 パン応45 8月 コンバット45 9月 パンプ45
- 体育スク-ル 14:30～17:50 ※運動塾※
- チャレンジスタ-ズ 18:00-19:00 ※運動塾※
- 初めての方大歓迎 コアクロス 19:20～19:50 梶本 俊介
- NEW Live配信クラス (OLL)レズミルズピラティス30 20:00-20:30 山崎 舞子

プ-ル
- スイミングスク-ル 10:00～12:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※
- 変更 背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子
- 少人数 成人クラス中上級 13:00-14:00 片山 尚子 ス
- スイミングスク-ル 14:30～20:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※

閉館時間22:00

金曜日

スタジオ1（5階）
- 各定員５０名
- 初めての方大歓迎 シンプリーエアロ 10:30-11:10 松原 加奈子
- 初めての方大歓迎 ボディパンプ 45 11:30-12:15 川口 忍
- ボディコンバット 45 12:30-13:15 川口 忍
- ボディバランス45※FX 13:40-14:25 まどか
- 初めての方大歓迎 背骨コンディショニング 14:40-15:40 まどか
- ZUMBA 19:00～19:45 橋本 繭美
- 初めての方大歓迎 コアクロス 20:00～20:30 齊川 夢大

スタジオ2（4階）
- 各定員２０名
- Live配信クラス (OLL)腸活ヨガ30 10:30-11:00 馬 麗華
- Live配信クラス ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI
- 定員：20名 レズミルズシェイプス 13:30～14:15 川口 忍
- 体育スク-ル 15:30～19:00 ※運動塾※
- アーカイブレッスン ボディコンバット 30 19:15-19:45 アーカイブレッスン
- アーカイブレッスン ボディアタック 30 20:00-20:30 アーカイブレッスン
- アーカイブレッスン ボディパンプ 30 ※定員:10名 20:45-21:15 アーカイブレッスン

プ-ル
- スイミングスク-ル 10:15～11:30 コ-ス使用制限有 ※運動塾※
- 変更 背泳ぎ初級 12:00～12:30 片山 尚子
- 変更 サ-キットエクササイズⅠ 12:45～13:15 光永 朱里
- 変更 背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里
- スイミングスク-ル 15:30～20:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※
- マスタ-ズスイミング 20:00～20:45 光永 朱里

閉館時間22:00

土曜日

スタジオ1（5階）
- 各定員５０名
- ZUMBA 10:30-11:15 まどか
- 初めての方大歓迎 背骨コンディショニング 11:35-12:20 まどか
- ボディパンプ 12:40-13:40 岩井 健一
- ボディコンバット 14:00-15:00 岩井 健一
- 初めての方大歓迎 レズミルズピラティス/コアクロス 15:30-16:00 岩井 牧子
- ボディバランス 16:20-17:20 岩井 牧子
- 初めての方大歓迎 ヨガ（体） 17:35-18:20 下迫 典子

スタジオ2（4階）
- 体育スク-ル 10:00～15:30 ※運動塾※

プ-ル
- アクアビクス(エンジョイ) 10:15-10:45 森本 園子
- スイミングスク-ル 10:00～19:45 コ-ス使用制限有 ※運動塾※

1･3･5w レズミルズピラティス30
2･4w コアクロス

閉館時間20:00

■ 表記に関する注意点 ■

タイムスケジュ-ルには、運動塾クラスの時間も表記させて頂いております。フィットネスクラブ在籍の会員様はご利用いただけませんのでご注意ください。

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

- ●プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
- ●プログラム開始後の途中入退場は安全の為にご遠慮ください。
- ●プログラム･担当インストラクタ-は都合により変更になる場合がございます。
- ●スタジオレッスン途中でのツ-ルの片付けはインストラクタ-の指示がない限りご遠慮ください。
- ●ツ-ルを使用するクラスはレッスン後にご利用いただきましたツ-ルのふき取りのご協力をお願いいたします。
- ●プ-ルでの水分補給は指定の保管場所にボトルを保管いただき、保管場所にて補給ください。
- ※レッスン時のみプ-ル内での補給が可能です。（ビン、缶容器及び蓋の無い物は不可）
- ●スタジオはプログラム開始の15分前までにスタジオ入口にお越しください。

日曜日

スタジオ1（5階）
- 各定員５０名
- ボディパンプ45 10:30-11:15 川口 忍
- ボディコンバット45 11:35-12:20 川口 忍
- ボディジャム 12:40-13:40 大山 奈美
- ストリートダンス 14:00-14:45 大山 奈美
- 初めての方大歓迎 ヨガ（心） 15:05-15:50 下迫 典子
- ヨガ（少人数スクール）月会費/2,750円～ 16:05-17:05 下迫 典子 ス

スタジオ2（4階）
- 体育スク-ル 10:00～13:40 ※運動塾※

プ-ル
- スイミングスク-ル 10:00～14:00 コ-ス使用制限有 ※運動塾※
- マスタ-ズ初中級 14:20-15:20 スイミングスタッフ
- マスタ-ズ上級 15:30-16:30 スイミングスタッフ
- スイミングスクール コ-ス使用制限有 16:00-17:45 ※運動塾※

閉館時間18:00

【 マ-ク表記に関して 】

- ス 【スクールマ-ク】 別途参加料金が必要な月会費制スクールです。
- 【安心マ-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 【NEWマ-ク】 今回より新たに導入したプログラム（クラス）です。
- 変更 【変更マ-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。
- 予 【予約マ-ク】 事前にご予約が必要となります。

■営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間	各種手続き時間
月･水･木･金	10：00～22：00	11：00～20：00
土	10：00～20：00	11：00～18：00
日･祝	10：00～18：00	11：00～16：00

※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

LIVE配信クラス ・・・ インストラクターがLIVEでレッスンを配信

アーカイブレッスン ・・・ 撮影済みLIVE配信クラスからプログラムを配信します