

コナミスポーツクラブ 三田 スタジオ&プールプログラムタイムスケジュール

2025年7～9月 タイムスケジュール

※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			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日													
	スタジオ1 (5階)	スタジオ2 (4階)	プール		スタジオ1 (5階)	スタジオ2 (4階)	プール	スタジオ1 (5階)	スタジオ2 (4階)	プール	スタジオ1 (5階)	スタジオ2 (4階)	プール	スタジオ1 (5階)	スタジオ2 (4階)	プール	スタジオ1 (5階)	スタジオ2 (4階)	プール											
10:00	各定員50名	各定員15名	スイミングスクール 10:00～12:00 コース使用制限有 ※運動塾※	休館日の為 終日ご利用頂けません	各定員50名	各定員20名	スイミングスクール 10:00～12:00 コース使用制限有 ※運動塾※	各定員50名	各定員20名	スイミングスクール 10:00～12:00 コース使用制限有 ※運動塾※	各定員50名	各定員20名	スイミングスクール 10:15～11:30 コース使用制限有 ※運動塾※	各定員50名	体育スクール 10:00～15:30 ※運動塾※	スイミングスクール 10:00～19:45 コース使用制限有 ※運動塾※	各定員50名	体育スクール 10:00～13:40 ※運動塾※	スイミングスクール 10:00～14:00 コース使用制限有 ※運動塾※	10:00										
30	ボディバンプ	体育スクール 10:20～11:00 ※運動塾※			初めてのの方大歓迎 ボディコンバット45	変更 Live配信クラス		初めてのの方大歓迎 ヨガ(体)	体育スクール 10:20～11:00 ※運動塾※		初めてのの方大歓迎	変更 Live配信クラス		アクアピクス(エンジョイ) 10:15-10:45 森本 園子			初めてのの方大歓迎 ボディバンプ45			30										
11:00	10:30-11:30 川口 忍	変更 アーカイブレッスン 😊			10:30-11:15 岩井 健一	(OLL)ベージュヨガ 11:00-11:30 松浦 博之		10:30-11:30 松原 加奈子	😊 アーカイブレッスン		変更 😊	11:35-12:20 岩井 健一		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			11:50-12:35 松原 加奈子	変更 😊	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	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	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	11:00	
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美		スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子		ボディバンプ45	😊 変更 Live配信クラス		シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催			背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子		😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊		ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30					
12:00					11:30-12:20 岩井 健一	😊 変更 😊 Live配信クラス		11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍		😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	12:00						
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美				スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子			ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子		😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30				
13:00			12:45-13:30 後藤 エツ子				😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍		😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	13:00				
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美		スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子				ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊		ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30			
14:00					13:00-14:00 小林 珠美	😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊		ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30			
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美				スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子		ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊		ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30	
15:00			14:00-14:40 伊差川 暢子				😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍		😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美		スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子				ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊		ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一
16:00					15:00-15:45 坪之内 みどり	😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊		ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美				スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子		ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
17:00			16:45-17:45 ※運動塾※				😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美		スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子				ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
18:00					18:00-19:00 ※運動塾※	😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美				スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子		ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
19:00			19:15-20:15 ※運動塾※				😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美		スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子				ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
20:00					20:20-20:50 アーカイブレッスン	😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美				スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子		ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
21:00			20:30-21:15 植田 優己				😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一
30	ZUMBA 11:50～12:35 小林 珠美		スイミング中級 12:15-12:45 片山 尚子				ボディバンプ45	😊 変更 😊 Live配信クラス	シェイプエアロ	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊	背泳ぎ上級 13:30～14:00 光永 朱里	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	😊 変更 😊	ボディバンプ 12:40-13:40 岩井 健一	30
22:00					20:45-21:30 光永 朱里	😊 変更 😊 Live配信クラス	11:50-12:35 松原 加奈子	😊 変更 😊 隔週2・4週目開催	背泳ぎ中級 12:15-12:45 片山 尚子	😊 変更 😊	ボディコンバット45 12:30-13:15 川口 忍	😊 変更 😊	ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 ASAHI	😊 変更 😊																