コナミスポーツクラブ はりまや橋　　2023年7月～9月 スタジオ＆プールプログラムタイムスケジュール

月曜日

スタジオ

- Live配信クラス
  ボディバランス60
  10:30–11:30
  鎌田 真生
- Live配信クラス
  ML/ボディコンバット30
  12:00–12:30
  深見 龍大
- 太極拳
  14:00–14:45
  安岡　知洋
- ス 有料スクール
  少人数制スタジオレッスン
  オリジナルバレエ
  15:15–16:15
  安並 真理子
- ヨガ（心）
  18:00–18:45
  松岡　大介
- Live配信クラス
  ML/ボディアタック30
  19:30–20:00
  齋藤 香帆
- Live配信クラス
  ボディパンプ60
  20:30–21:30
  柴田 紗帆
  （定員28名）

プール

- ス 朝の水泳教室
  ※水泳教室会員専用レッスン
  10:30–11:30
  安井 千笑・村上 昇
- NEW クロール(初級)
  11:45–12:15
  村上 昇
- ス 有 成人水泳教室
  （初級）
  13:30–14:30
  安井 千笑
- ス 運動塾（子供）
  スクール実施
  ※フリー遊泳できます
- ス スイミング(初級)
  20:30–21:00
  村上 昇

火曜日

スタジオ

- シンプリーステップ
  10:30–11:10
  西内　勝範
- シンプリーエアロ
  11:45–12:25
  JUNKO
- 有 有料スタジオプログラム
  シンテックストーン＆リボーン
  13:00–14:00
  JUNKO
- Live配信クラス
  ML/ベーシックヨガ30
  14:30–15:00
  笹川 貴子
- Live配信クラス
  ML/ヨガエクササイズ30
  15:30–16:00
  笹川 貴子
- ス 運動塾
  ダンシングスターズ
  17:00–18:00
- Live配信クラス
  ML/リンパ改善ストレッチ30
  19:30–20:00
  市野瀬 美絵
- Live配信クラス
  ML/ベーシックヨガ30
  20:30–21:00
  折原 誠

プール

- ス 有 成人水泳教室
  （初級）
  11:00–12:00
  村上 昇
- ス ベビー
  スイミング
  ※フリー遊泳
  できます
- 変更 バタフライ(初級)
  12:15–12:45
  村上 昇
- 1週間前から予約可能
- ス 運動塾（子供）
  スクール実施
  ※フリー遊泳できます

水曜日

スタジオ

- 1週間前から予約可能
- 有 NEW 有料スタジオプログラム
  ヨガ
  10:30–11:30
  三味 美哉子
- 変更 シンプリーステップ
  11:50–12:30
  松岡　大介
- Live配信クラス
  メガダンス60
  13:00–14:00
  小座野 清香
- ZUMBA
  14:15–15:00
  JUNKO
- Live配信クラス
  ML/ボディコンバット30
  19:30–20:00
  小座野 清香
- 変更 ボディパンプ45
  20:20–21:05
  田村 享子
  （定員28名）
  7月・9月 ➡ BP45※TB
  8月 ➡ BP45

プール

- ス 朝の水泳教室
  ※水泳教室会員専用レッスン
  10:30–11:30
  田村 享子・奥 清信
- スイミング(中級)
  11:45–12:30
  奥 清信
- アクアビクス（トレーニング）
  12:45–13:15
  JUNKO
- ス 運動塾（子供）
  スクール実施
  ※フリー遊泳できます

木曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

金曜日

スタジオ

- シェイプエアロ
  10:30–11:15
  西内　勝範
- Live配信クラス
  ボディパンプ60
  11:30–12:30
  小座野 清香
  （定員28名）
- オリジナルダンス
  （ディスコワールド）
  13:00–13:45
  安岡 知洋
- ヨガ（体）
  14:15–15:00
  MITSU
- ヨガ（体）
  19:00–19:45
  三味　美哉子
- ダンスミックス
  20:15–21:00
  三味　美哉子

プール

- ス クロール(初級)
  10:30–11:15
  久松 亮
- ベビー
  スイミング
  ※フリー遊泳
  できます
- マスターズスイミング
  13:00–13:45
  奥　清信
- 背泳ぎ(初級)
  14:00–14:30
  奥 清信
- ス 運動塾（子供）
  スクール実施
  ※フリー遊泳できます
- マスターズスイミング
  20:00–20:45
  東條 太聖

土曜日

スタジオ

- Live配信クラス
  ボディバランス45※FX
  10:30–11:15
  守屋 かれん
- Live配信クラス
  ボディコンバット30
  11:45–12:15
  守屋 かれん
- Live配信クラス
  ML/美姿勢エクササイズ30
  13:45–14:15
  NATSUMI
- コアクロス
  14:30–15:00
  滑田 威吹
- オリジナルサーキット
  ファットバーンエクストリーム
  15:45–16:15
  西内 勝範
  1・3・5 週目・・ST
  2・4 週目・・FX
- ボディバランス45※ST
  17:00–17:45
  田村 享子
- Live配信クラス
  ML/ボディパンプ30
  18:15–18:45
  宮脇 加津子
  （定員28名）

プール

- ス 運動塾（子供）
  スクール実施
  ※フリー遊泳できます
- ス 朝の水泳教室
  ※水泳教室会員
  専用レッスン
  11:00–12:00
  奥 清信
  安井 千笑
- ス 運動塾（子供）
  スクール
  ※フリー遊泳
  できます
- ス ベビー スイミング
  ※フリー遊泳できます
- スイミング(中級)
  14:00–14:45
  奥　清信
- マスターズスイミング
  15:00–15:45
  奥　清信
- ス 運動塾（子供）
  スクール実施
  ※フリー遊泳できます
- クロール(初級)
  18:05–18:35
  田村 享子
- バタフライ(初級)
  18:45–19:15
  田村 享子

日曜日

スタジオ

- 変更 シンプリーエアロ
  10:30–11:10
  西内　勝範
- 変更 テクニカルエアロ
  11:30–12:30
  西内　勝範
- Live配信クラス
  ボディバランス60
  12:45–13:45
  齋藤 香帆
- Live配信クラス
  ボディコンバット60
  14:15–15:15
  KATSUYA

プール

- ス 運動塾（子供）
  スクール実施
  ※フリー遊泳できます
- ス 有 成人水泳教室
  （中級）
  13:00–14:00
  奥清信
- ス ベビー
  スイミング
  ※フリー遊泳
  できます
- 平泳ぎ(初級)
  14:30–15:00
  奥 清信

【 マーク表記に関して 】

	初めての方も安心して参加いただけます
有	別途参加費を頂いているクラスです。
ス	スクール会員対象クラスです。

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・火・水・金	10:00～22:00
土	10:00～20:00
日・祝	10:00～18:00

※祝休日は祝日プログラムへ変更となります。
※毎週木曜日は休館日です。

WEB優先予約について

WEB予約は全レッスン対象になります。
■優先予約について
・メンバーサービスの登録が必要になります。
・プログラム実施日の1週間前から前日23:59まで予約できます
・5レッスン同時予約も可能。
・予約・キャンセルは前日23:59まで
・レッスン開始10分前にスタジオ前にお越しください。WEB優先予約の方から入場になります。

WEB優先予約定員数

・ツールを使用しないクラス　定員数：15名
・ツールを使用するクラス　定員数：14名

スタジオ定員数

・ツールを使用しないクラス　定員数：30名
・ツールを使用するクラス　定員数：28名