

コナミスポーツクラブ 福岡香椎

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			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00		変更 Live配信クラス				スイミングスクール			スイミングスクール											10:00
30		ボディバランス	スイミングスクール			10:00～11:00			体操スクール	10:00～11:00					体操スクール	スイミングスクール			スイミングスクール	30
11:00	オリジナルボディコンシヤス	10:15～11:15	10:10～11:00 ベビー (最大2レーン使用)	アロマリラックス		小学校水泳		ヨガ(心)	10:10～11:00	小学校水泳		ストレッチ	腸活ヨガ30	10:10～11:00	オリジナルケア	10:10～11:00 フレンズ (最大2レーン使用)		10:20～11:10	ベビー (最大2レーン使用)	11:00
30	10:30～11:15	鎌田 真生		10:30～11:15		(最大3レーン使用)		10:30～11:30		(最大3レーン使用)		10:30～11:15	馬 麗華		10:30～11:15			キンダー		30
12:00						スイミングスクール		林 加奈子		スイミングスクール						スイミングスクール			スイミングスクール	11:00
30	ボディコンバット45		デジタル水泳教室			11:00～12:00				11:00～12:00		シンブリーエアロ			11:10～12:10	キンダー		11:20～12:10	フレンズ (最大2レーン使用)	12:00
12:00	11:35～12:20		11:30～12:30	11:35～12:35		小学校水泳		コアクロス	11:50～12:20			11:35～12:15		11:20～12:10	キンダー	(最大3レーン使用)		キンダー		12:00
30						(最大3レーン使用)		玉置 祐子	12:00～12:30			森吉 あゆみ				高波 絵梨佳		ボディパンプ		30
13:00												変更				スイミングスクール		12:05～13:05		30
30	ボディパンプ45		サーキットエクササイズ1			12:30～13:15		メガダンス45	変更	バタフライ		ボディパンプ30	ストレッチ			12:20～13:20		玉置 祐子		13:00
13:00	12:40～13:25	ピラティス	12:45～13:15	ボディパンプ30	アーカイブ配信クラス	阿部 翔平		12:40～13:25	Live配信クラス	12:30～13:00		12:35～13:05	※定員15名	クロール	12:30～13:20	キンダー		12:20～13:10	キンダー (最大3レーン使用)	30
30	川本 弘幸	13:00～14:00		12:55～13:25	13:00～13:30			河野 志織	機能改善エクササイズ	高波 絵梨佳		河野 志織			キンダー			児童		13:00
14:00			背泳ぎ			平泳ぎ			サーキットエクササイズ1	13:15～13:45				アクアピクス(シェイプ)		スイミングスクール				30
30	アロマリラックス	玉置 祐子	13:30～14:00	ボディアタック30		13:30～14:00		ボディコンバット45	Live配信クラス	13:45～14:30		13:25～14:10		13:30～14:15	13:30～14:20	13:30～14:30		ボディコンバット	13:20～14:10	14:00
14:00	13:45～14:30		通山 こそえ	13:45～14:15		阿部 翔平		13:45～14:30	ベシーックヨガ30	スイミング(上級)		中村 奈央	Live配信クラス	阿部 翔平	児童	児童		小久保 麻衣	13:30～14:30	14:00
30	土井 節子			田上 瑞貴				齋藤 健人	14:00～14:30	北島 千晃			ストレッツ30			(最大4レーン使用)		14:20～15:10	上級	30
15:00			フリースタイル(基礎)	シェイプエアロ		BAILA BAILA						ラテン				スイミングスクール		ボディアタック	14:40～15:40	15:00
30	シンブリーエアロ	14:35～15:35		14:40～15:25	14:20～15:20	中村 文						14:30～15:15		ボディパンプ30	14:40～15:30	14:40～15:40		14:45～15:45	上級	30
15:00	14:50～15:30	河野 志織		土井 節子								前田 順子		14:50～15:20	児童	上級		前田 七穂		15:00
30	森吉 あゆみ													田上 瑞貴		(最大4レーン使用)				30
16:00												ZUMBA		ボディアタック		スイミングスクール				16:00
30		体操スクール				スイミングスクール						15:30～16:15		15:40～16:40	15:40～16:30	15:40～17:10		ボディバランス		30
16:00		16:00～16:50	16:00～17:00		16:00～16:50	16:00～17:00				16:00～16:50		大庭 めぐみ	体操スクール	16:00～16:50	16:00～17:00		16:05～17:05			30
30		キンダー	フレンズ・キンダー		キンダー	キンダー				キンダー			キンダー	キンダー	フレンズ・キンダー	フレンズ・キンダー		中村 奈央		17:00
17:00	ダンシングスターズ		(最大2レーン使用)		(最大2レーン使用)	(最大2レーン使用)				(最大3レーン使用)		空手		16:45～17:45	17:00～18:00	17:00～18:00				30
30	16:45～17:30	体操スクール	スイミングスクール	ハニースダンスアカデミー	体操スクール	スイミングスクール				スイミングスクール		16:45～17:45	体操スクール	17:00～17:50	17:00～18:00	17:00～18:00				30
17:00	ハッピースターズ		児童	17:00～18:00	17:00～17:50	児童				児童		4歳～小学生	児童	児童	児童	児童				30
30	ダンシングスターズ	児童	(最大3レーン使用)		児童	(最大3レーン使用)				(最大3レーン使用)			児童	児童	児童	児童				18:00
18:00	17:40～18:40		スイミングスクール	リトル/エレメンタリー		スイミングスクール				スイミングスクール			児童	児童	児童	児童				30
30	チャレンジスターズ	18:00～18:50	18:00～19:30	ハニースダンスアカデミー		18:00～19:30				18:00～19:30			児童	児童	児童	児童				30
19:00			上級・上級S	18:10～19:10									児童	児童	児童	児童				19:00
30			(最大4レーン使用)	エレメンタリー		Live配信クラス				上級・上級S										30
19:00	ヨガ(体)			リンパ改善ストレッチ30	19:00～19:30	市野瀬 美絵				ボディパンプ45										30
30	19:15～20:00			レスミルズピラティス	19:30～20:00				ボディパンプ45	19:00～20:00		レスミルズシェイプス		19:25～20:10	19:25～20:10	19:25～20:10				20:00
20:00	林 加奈子		マスターズスイミング	玉置 祐子	Live配信クラス				中村 奈央	中村 文		柳迫 勇一郎	サップネス	19:45～20:45	マスターズスイミング					30
30		ボディステップ	19:40～20:25	ボディコンバット	20:00～21:00	Les Mills Japan National Trainer			変更	フリースタイル			ミスベフィット	20:00～21:00						21:00
30	ボディコンバット45	20:00～21:00	(有料)マンツーマンレッスン	ボディジャム	20:20～21:20	船木 香織			20:20～21:05	20:15～21:15		20:30～21:30		沼田 真吾						30
21:00	柴田 慎也	船木 香織	田中 那央						河野 志織	中村 文										21:00
30																				30
22:00	ボディアタック45								ボディバランス45※FX											22:00
30	21:25～22:10			ボディステップ30	21:40～22:10	船木 香織			21:25～22:10											30
22:00	船木 香織								玉置 祐子											22:00
30																				30
23:00																				23:00

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・火・水・金	10:00～23:00
土	10:00～20:00
日・祝日	10:00～19:00

毎週木曜日は休館日となります。

ツアー型オリエンテーション

新規入会者向けの映像を使ったオリエンテーションです。
5分の施設案内の後、15分のスタジオプログラムを行います。
短時間/毎週同じ内容なので参加しやすいクラスです。
※実施プログラムは記載しておりますのでご確認ください。

オンラインレッスンについて

アーカイブ配信クラス	録画した映像を配信します
Live配信クラス	ライブ(生放送)で配信します

ボディバランス45表記について

「FX」とは	フレキシビリティの略です。 柔軟性向上に重点を置いた構成です。
「ST」とは	ストレングスの略です。 体幹力向上に重点を置いた構成です。

スタジオ定員

通常クラス		ツール使用クラス	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
66名	40名	56名	35名