

コナミスポーツクラブ 横浜

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2025年2月

	月曜日				火曜日				水曜日					金曜日				土曜日					日曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ4	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ4	プール
9:00																										
9:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
10:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
10:30	😊	😊	😊	有	😊	😊				😊							😊	😊			😊		😊	😊	😊	
11:00	ヨガ(心) 10:30-11:15 星 亜紀	😊 オンラインレッスン ボディ バランス45 アーカイブレッスン 10:25-11:25 岸川 直美	😊 OyZ 運動スクール 10:15-10:45 スライミング(初級) 10:45-11:15 金井 元気	😊 プライベート レッスン 10:15-10:45 金井 元気	😊 ヨガ(心) 10:30-11:15 阿部 多香子	😊 少人数制スクール 【ハワイアン フラ】 10:20-11:20 田野岡 節子	😊 テクニカルエアロ 10:30-11:15 笠井 維	😊 スライミング中級 10:30-11:15 池田 由紀									😊	😊			😊		😊	😊	😊	
11:30		😊	😊	😊													😊	😊			😊		😊	😊	😊	
12:00	😊 エクストリーム 55(45分) 11:35-12:20 神戸 未希	😊 太極拳(入門) 11:25-12:10 山路 順子	😊 バタフライ(初級) 11:20-11:50 金井 元気	😊 クロール(中級) 11:55-12:25 金井 元気	😊 ボディアタック30 11:35-12:05 金田 大治郎	😊 バレトン 11:40-12:25 土本 知子	😊 オリジナル ダンス 11:45-12:45 久保寺 智美	😊 クロール(初級) 11:15-11:45 大八木 由香	😊 平泳ぎ(初級) 11:50-12:20 大八木 由香								😊	😊			😊		😊	😊	😊	
12:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
13:00	😊 ボディコンバット 12:40-13:40 能美 美帆	😊 シンブリーエアロ 13:00-13:40 山川 美紀	😊 成人 水泳教室 (初級) 12:30-13:30 高木 美奈	😊 アクアピクス (エンジョイ) 13:45-14:30 緑川 五月	😊 ボディコンバット 12:25-13:25 金田 大治郎	😊 シンブリーステップ 13:00-13:40 戸部 晶子	😊 アクアピクス (シェイプ) 13:15-14:00 児玉 まゆみ	😊 アクアピクス (エンジョイ) 12:30-13:15 大八木 由香	😊 アクアピクス (エンジョイ) 12:30-13:15 大八木 由香								😊	😊			😊		😊	😊	😊	
14:00	😊 シェイプエアロ 14:00-14:45 山川 美紀	😊 だれでもストレッチ 14:00-14:15	😊 少人数制 スクール 【ピラティス】 13:00-14:00 阿見 千律子	😊 アクアピクス (エンジョイ) 13:45-14:30 緑川 五月	😊 ボディパンプ 13:50-14:50 神戸 未希	😊 少人数制 スクール 【ジャズダンス (初級)】 13:15-14:15 山路 順子	😊 オリジナル健康体操 【リラククス】 14:00-14:45 山川 美紀	😊 スライミング (フォーム) 14:10-14:55 高木 美奈									😊	😊			😊		😊	😊	😊	
15:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
15:30	😊 テクニカルエアロ 15:05-15:50 緑川 五月		😊 スライミング スクール 15:15-15:30	😊 スライミング スクール 15:30-16:30 キンダー	😊 ボディバランス 45※ST 15:10-15:55 奥山 妙子	😊 少人数制 スクール 【ジャズダンス (初級)】 14:45-16:00 久保寺 智美	😊 スライミング スクール 15:30-16:30 キンダー	😊 スライミング スクール 15:30-16:30 キンダー									😊	😊			😊		😊	😊	😊	
16:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
16:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
17:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
17:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
18:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
18:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
19:00	😊 ボディジャム45 18:45-19:30 石田 和巳	😊 少人数制 スクール 【HOUSE DANCE】 19:00-20:00 中野 雄佑	😊 アクアピクス (トレーニング) 20:00-20:45 早坂 秀美	😊 プライベート レッスン 18:30-19:00	😊 コアクロス 18:45-19:15 神戸 未希	😊 シェイプエアロ 19:35-20:20 山川 美紀	😊 少人数制 スクール 【バレエ (入門・初級)】 19:45-21:00 秋元 じゅん	😊 ボディアタック 20:45-21:45 渡邊 俊祐									😊	😊			😊		😊	😊	😊	
19:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
20:00	😊 ボディコンバット 19:50-20:50 石田 和巳	😊 少人数制 スクール 【ボディジャム】 19:45-21:00 増田 優子	😊 アクアピクス (トレーニング) 20:00-20:45 早坂 秀美	😊 プライベート レッスン 18:30-19:00	😊 コアクロス 18:45-19:15 神戸 未希	😊 シェイプエアロ 19:35-20:20 山川 美紀	😊 少人数制 スクール 【バレエ (入門・初級)】 19:45-21:00 秋元 じゅん	😊 ボディアタック 20:45-21:45 渡邊 俊祐									😊	😊			😊		😊	😊	😊	
20:30	😊 HIPHOP 21:10-21:55 HANA																😊	😊			😊		😊	😊	😊	
21:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
21:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
22:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
22:30																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	
23:00																	😊	😊			😊		😊	😊	😊	

※土曜日・日曜日の大人のプール利用は10時からとなります。

■スタジオ予約参加について■
・ご予約は1週間前午前6時よりメンバーサービス内にてお申込みください。1レッスン330円(税込)
・予約後のキャンセルは、前日までにメンバーサービス内にて登録をお願いいたします。
・参加当日はレッスン開始15分前までにスタジオ前へお集まりください。
・お呼びした際にご不在の場合は順番が前後することがございます。

■当日枠について■
・前のレッスン開始後に次のレッスンの台帳をスタジオ前へ設置いたします。
・チェックイン後、参加されるご本人様が台帳へロッカーキー番号をお書きください。
・レッスン開始15分前にスタジオ前へお集まりください。
・お呼びした際にご不在の場合は順番が前後することがございます。

■スタジオ定員■
【スタジオ1】
ツールなし60名(予約枠29名/当日枠31名) ツールあり50名(予約枠24名/当日枠26名)
【スタジオ2】
ツールなし34名(予約枠16名/当日枠18名) ツールあり27名(予約枠13名/当日枠14名)
オンラインレッスン16名(予約枠7名/当日枠9名)
【スタジオ3】
20名(予約枠9名/当日枠11名) 15名(予約枠7名/当日枠8名)

【マーク表記に関して】
😊 参加が初めて、運動が久しぶり、体力に自信のない方も安心して楽しめます。
NEW 新たに今回から入ったレッスンです。
変更 前回より時間・内容・担当者などが変更となったレッスンです。
有 【有料レッスン】別途参加料金が必要になります(都度参加費をいただいているレッスン)。
ス 【スクール】別途参加料金が必要になります(月額で参加費をいただいているレッスン)。

■営業時間のご案内■
曜日 営業時間
月・火・水・金 10:00～23:00
土・日・祝日 9:00～20:00
※祝日は特別スケジュールとなります。
※毎週木曜日は休館日となります。

コナミスポーツクラブ 横浜 祝日プログラム

	2月24日(月・祝) 振替休日 営業時間9:00~20:00				
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	
9:30					9:30
10:00		😊	ス		10:00
30	ボディコンバット 10:00-11:00 KATSUYA	ボディバランス45※FX 10:15-11:00 前坂 翔	OyZ運動スクール 10:25-11:25 岸川 直美		30
11:00	😊				11:00
30	ボディパンプ 11:20-12:20 KATSUYA	太極拳 11:25-12:10 山路 順子		ス	30
12:00					12:00
30					30
13:00	ボディアタック 12:40-13:40 神戸 未希	😊	ス	成人水泳教室 (初級) 12:30-13:00 高木 美奈	13:00
30		ストレッチ 13:00-13:45 山川 美紀	少人数制スクール 【ピラティス】 13:00-14:00 阿見 千律子		30
14:00	シェイプエアロ 14:00-14:45 山川 美紀			アクアビクス (エンジョイ) 13:45-14:30 緑川 五月	14:00
30		ストロングネーション 14:30-15:30 番場 久美子	😊		30
15:00	ボディジャム 15:15-16:15 増田 優子		ス	スイミングスクール15:15-15:30	15:00
30			ヨガ 15:05-15:50 緑川 五月	ス イミングスクール 15:30-16:30	30
16:00		ZUMBA 16:00-17:00 番場 久美子		ス キンダー	16:00
30				ス イミングスクール 16:30-17:30	30
17:00				ス 児童	17:00
30				ス イミングスクール 17:30-18:30	30
18:00				有 プライベートレッスン 18:30-19:00	18:00
30					30
19:00	■スタジオ定員■ ・スタジオ1・・・ツールなし60名、ツールあり50名 スタジオ2・・・34名 ・スタジオ3・・・20名 ■スタジオ予約参加について■ ・ご予約は2月4日(火)午前6時よりメンバーサービス内にてお申込みいただけます。 予約後のキャンセルは、前日までにメンバーサービス内にてご登録をお願いいたします。 ■当日枠について■ ・前のレッスン開始後に次のレッスンの台帳をスタジオ前へ設置いたします。 ・チェックイン後、参加されるご本人様が台帳へロッカーキー番号をお書きください。 ・参加当日はレッスン開始15分前までにスタジオ前へお集まりください。お呼びした際に不在の場合は順番が前後することがございます。				19:00
30					30
20:00					20:00

2025年3月

【 マーク表記に関して 】

	参加が初めて、運動が久しぶり、体力に自信のない方も安心して参加したい方にあります。
NEW	新たに今回から入ったレッスンです。
変更	前回より時間・内容・担当者などが変更になったレッスンです。
	【有料レッスン】別途参加料金を必要になります(都度参加費をいただいているレッスン)。
	【スクール】別途参加料金を必要になります(月額で参加費をいただいているレッスン)。

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・火・水・金	10:00～23:00
土・日・祝日	9:00～20:00

※祝日は特別スケジュールとなります。
 ※毎週木曜日は休館となります。