



# 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9月

| 時間    | 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  | 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 | ヨガ(心)<br>10:30-11:15<br>星 亜紀            | NEW<br>ボディバランス45<br>※FX<br>10:25-11:10<br>前坂 翔   | OyZ<br>運動スクール<br>10:25-11:25<br>岸川 直美            | プライベートレッスン<br>10:15-10:45<br>スイミング(初級)<br>10:45-11:15<br>金井 元気 | ヨガ(心)<br>10:30-11:15<br>阿部 多香子           | 少人数制<br>スクール<br>【ハワイアンフラ】<br>10:20-11:20<br>田野岡 節子 | テクニカルエアロ<br>10:30-11:15<br>笠井 維     | スイミング中級<br>10:30-11:15<br>池田 由紀                               | ストリートダンス<br>11:00-12:00<br>ボディバランス45<br>※TB<br>11:10-11:55<br>神戸 未希 | シェイプエアロ<br>10:30-11:15<br>笠井 維   | スイミングスクール<br>10:00-11:00<br>ベビー   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 11:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 11:30 | ボディパンパ<br>11:30-12:30<br>池田 賢司          | 太極拳(初級)<br>11:25-12:10<br>山路 順子                  |  | パタフライ(初級)<br>11:20-11:50<br>金井 元気                              | ボディアタック30<br>11:35-12:05<br>金田 大治郎       | バレトン<br>11:40-12:25<br>土本 知子                       | オリジナルダンス<br>11:25-12:10<br>池田 由紀    | クロール(初級)<br>11:15-11:45<br>大八木 由香                             | ボディパンパ45<br>※TB<br>11:10-11:55<br>神戸 未希                             | コアクロス<br>11:35-12:05<br>笠井 維     | スイミングスクール<br>10:00-11:00<br>ベビー   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 12:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 12:30 | ボディコンバット<br>12:30-13:30<br>能美 美帆        | シンブリーエアロ<br>13:00-13:40<br>山川 美紀                 | 少人数制<br>スクール<br>【ピラティス】<br>13:00-14:00<br>阿見 千律子 | 成人<br>水泳教室<br>(初級)<br>12:30-13:30<br>高木 美奈                     | ボディコンバット<br>12:25-13:25<br>金田 大治郎        | シンブリーステップ<br>13:00-13:40<br>戸部 晶子                  | オリジナルダンス<br>11:45-12:45<br>久保寺 智美   | プライベートレッスン<br>12:15-12:45<br>スイミング初級<br>12:30-13:00<br>中里 貴美子 | ボディコンバット<br>12:25-13:25<br>吉田 永司                                    | レスミルズダンス<br>13:00-13:45<br>増田 優子 | スイミングスクール<br>12:45~14:10<br>学校水泳  |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 13:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 13:30 | ボディコンバット<br>12:50-13:50<br>能美 美帆        | シンブリーエアロ<br>13:00-13:40<br>山川 美紀                 | 少人数制<br>スクール<br>【ピラティス】<br>13:00-14:00<br>阿見 千律子 | 成人<br>水泳教室<br>(初級)<br>12:30-13:30<br>高木 美奈                     | ボディコンバット<br>12:25-13:25<br>金田 大治郎        | シンブリーステップ<br>13:00-13:40<br>戸部 晶子                  | オリジナルダンス<br>11:45-12:45<br>久保寺 智美   | プライベートレッスン<br>12:15-12:45<br>スイミング初級<br>12:30-13:00<br>中里 貴美子 | ボディコンバット<br>12:25-13:25<br>吉田 永司                                    | レスミルズダンス<br>13:00-13:45<br>増田 優子 | スイミングスクール<br>12:45~14:10<br>学校水泳  |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 14:00 | シェイプエアロ<br>14:05-14:50<br>山川 美紀         | レスミルズ<br>シェイプス<br>14:00-14:45<br>神戸 未希           |  | アクアピクス<br>(エンジョイ)<br>13:45-14:30<br>緑川 五月                      | ボディパンパ<br>13:50-14:50<br>神戸 未希           | オリジナルダンス<br>14:00-14:45<br>山川 美紀                   | プライベートレッスン<br>14:15-14:45<br>阿見 千律子 | ボディアタック45<br>13:55-14:40<br>吉田 永司                             | ボディパンパ<br>13:45-14:25<br>Mayu                                       | メガダンス45<br>13:40-14:25<br>Mayu   | スイミングスクール<br>14:15~15:00<br>高木 美奈 |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 15:00 | テクニカルエアロ<br>15:05-15:50<br>緑川 五月        | レスミルズ<br>ピラティス<br>15:00-15:45<br>鈴木 夏海           |  | スイミングスクール<br>15:15-15:30                                       | ボディバランス<br>45※ST<br>15:10-15:55<br>奥山 妙子 | スイミングスクール<br>15:15-15:30                           | プライベートレッスン<br>14:45-15:15<br>阿見 千律子 | ボディアタック45<br>13:55-14:40<br>吉田 永司                             | ボディパンパ<br>13:45-14:25<br>Mayu                                       | メガダンス45<br>13:40-14:25<br>Mayu   | スイミングスクール<br>14:15~15:00<br>高木 美奈 |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 16:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 16:30 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 17:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 17:30 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 18:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 18:30 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 19:00 | レスミルズダンス<br>18:45-19:30<br>増田 優子        |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 19:30 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 20:00 | ボディコンバット<br>19:45-20:45<br>石田 和巳        | 少人数制<br>スクール<br>【ボディジャム】<br>19:45-21:00<br>増田 優子 |  | アクアピクス<br>(トレーニング)<br>20:00-20:45<br>早坂 秀美                     | ボディバランス<br>45※ST<br>15:10-15:55<br>奥山 妙子 | スイミングスクール<br>15:15-15:30                           | プライベートレッスン<br>14:45-15:15<br>阿見 千律子 | ボディアタック45<br>13:55-14:40<br>吉田 永司                             | ボディパンパ<br>13:45-14:25<br>Mayu                                       | メガダンス45<br>13:40-14:25<br>Mayu   | スイミングスクール<br>14:15~15:00<br>高木 美奈 |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 21:00 | ボディパンパ45※<br>TB<br>21:00-21:45<br>鈴木 夏海 |  | スタジオ4<br>HIPHOP<br>21:10-21:55<br>HANA           |  | ボディアタック<br>20:45-21:45<br>渡邊 俊祐          |  | プライベートレッスン<br>18:30-19:00           | ボディアタック<br>20:00-21:00<br>鈴木 夏海                               | ボディパンパ<br>13:45-14:25<br>Mayu                                       | メガダンス45<br>13:40-14:25<br>Mayu   | スイミングスクール<br>14:15~15:00<br>高木 美奈 |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 22:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |
| 23:00 |   |  |  |  |  |  |                                     |   |   |                                  |                                   |     |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |     |  |  |  |

休館日のため、終日ご利用いただけません。

※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550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ご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戻りください。  
-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。

■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)  
【スタジオ3】 ツールなし20名(予約枠9名/当日枠11名) ツールあり15名(予約枠7名/当日枠8名)  
【スタジオ4】

【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みいただけます。  
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 【少人数制スタジオスクール】

少人数のスクール制だからできる、ここがおススメ！

■同じインストラクターと同じ目的を持った少人数の参加者だから、毎回楽しく続けられる。

■参加者が限られ、少人数で安心・安全。

|   |                      |                      |                       |        |                                    |  |                      |                       |        |
|---|----------------------|----------------------|-----------------------|--------|------------------------------------|--|----------------------|-----------------------|--------|
| 月 | ピラティス<br>阿見 千律子      | 13:00-14:00<br>(60分) | 月額9,680円(税込)<br>定員10名 | 第3スタジオ | 土                                  | バレエ(初中級)①<br>秋元 じゅん                              | 9:30-10:45<br>(75分)  | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |
|   | ボディジャム<br>増田 優子      | 19:45-21:00<br>(75分) | 月額6,380円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |                                    | バレエ<br>(ヴァリエーション)<br>秋元 じゅん                      | 11:00-12:15<br>(75分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |
| 火 | ハワイアンフラ<br>田野岡 節子    | 10:20-11:20<br>(60分) | 月額6,380円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ | 日                                  | バレエ(初中級)②<br>秋元 じゅん                              | 12:30-13:45<br>(75分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |
|   | 太極拳<br>山路 順子         | 13:15-14:15<br>(60分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |                                    | strong nation45<br>Personal Coaching30<br>番場 久美子 | 12:30-13:45<br>(75分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第3スタジオ |
|   | ジャズダンス<br>久保寺 智美     | 14:45-16:00<br>(75分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |                                    | メガダンス<br>増田 優子                                   | 14:00-15:15<br>(75分) | 月額6,380円(税込)<br>定員10名 | 第3スタジオ |
|   | バレエ(入門・初級)<br>秋元 じゅん | 19:45-21:00<br>(75分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |                                    | ジャズダンス<br>久保寺 智美                                 | 13:00-14:15<br>(75分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第2スタジオ |
| 水 | HOUSE DANCE<br>中野 雄佑 | 19:00-20:00<br>(60分) | 月額8,030円(税込)<br>定員10名 | 第4スタジオ | 皆様のご参加をインストラクター一同<br>心よりお待ちしております。 |  |                      |                       |        |

