コナミスポーツクラブ 武蔵浦和　　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

スタジオ1
- ヨガ（心） 10:30-11:15 谷川 史子
- 変更 シンプリーエアロ 11:35－12:15 吉村 千里
- 変更 ボディアタック45 12:35-13:20 鳴島 大介
- 変更 ボディジャム 13:40-14:40 松本 杏子
- 変更 ボディコンバット30 15:00-15:30 松本 杏子
- 変更 ボディコンバットテック 19:15-19:30
- ボディコンバット45 19:30-20:15 勝又 美佳
- NEW レズミルズシェイプス45 20:30-21:15 勝又 美佳

スタジオ2
- NEW メガダンス45 10:30-11:15 オンライン
- NEW ボディバランス45※FX 11:35-12:20 オンライン
- 子供スクール 体操 15:30-18:50

プール
- 子供スクール スイミング 10:30－11:30
- 背泳ぎ(初級) 11:40-12:10 黒巣 和紀
- マスターズスイミング 12:20-13:05 黒巣 和紀
- ストレッチ＆ウォーク 13:20-13:40
- アクアビクス（シェイプ） 13:50-14:20 河原 麻代
- 子供スクール スイミング 14:30-20:00

火曜日

スタジオ1
- ストレッチ（骨盤ストレッチ） 10:30-11:30 酒井 順子
- ボディパンプ45 11:50-12:35 荒巻 英絵
- 変更 ボディコンバット45 12:55-13:40 渡辺 大貴
- 変更 ボディアタック45 14:00-14:45 渡辺 大貴
- 変更 ボディバランス45※ST 15:05-15:50 岡宮 加代子
- 子供スクール ダンシングスターズ 17:15-18:15
- ボディアタック 19:15-20:15 勝又 美佳
- ボディコンバット 20:30-21:30 勝又 美佳

スタジオ2
- 子供スクール 体操 10:15－11:15
- ス 背骨コンディショニング 有料スクール（少人数） 13:15-14:15 堀井 江佐子
- 子供スクール 体操 15:30-18:50
- ス ボディジャム 有料スクール（少人数） 20:00-21:15 小座野 清香

プール
- 子供スクール スイミング 10:30－12:30
- ストレッチ＆ウォーク 12:40-13:00
- アクアビクス（シェイプ） 13:10-13:40 河原 麻代
- 変更 クロール初級 13:50-14:20 黒巣 和紀
- 変更 バタフライ初級 14:30-15:00 黒巣 和紀
- 子供スクール スイミング 15:30-20:00

水曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

木曜日

スタジオ1
- フラダンス 10:30-11:15 米川 めぐみ
- オリジナルステップ（初中級） 11:40－12:25 久嶋 江里子
- シェイプエアロ 12:45-13:30 川崎 美輪子
- ボディコンバット45 13:50-14:35 渡辺 大貴
- ヨガ（ユニバーサルヨガアース） 14:55-15:55 小座野 清香
- ボディパンプ45 19:10-19:55 渡辺 大貴
- ボディジャム 20:20-21:20 小座野 清香

スタジオ2
- ストレッチ 10:30-11:00 オンライン
- ス ハワイアンフラ 有料スクール 11:30-12:45 米川 めぐみ
- ス ハワイアンフラ やさしいクラス 有料スクール 13:00-14:15 米川 めぐみ
- 子供スクール チアダンス 16:45-18:35
- ス ボディコンバット 有料スクール 20:15-21:30 勝又 美佳

プール
- 子供スクール スイミング 10:30－11:30
- ウォーク＆ジョグ 12:50-13:20 久嶋 江里子
- スイミング中級 13:45-14:15 佐藤 風河
- 変更 スイミング上級 14:30-15:00 加藤 大空
- 子供スクール スイミング 15:30-20:00
- マスターズスイミング 20:15-21:15 佐藤 風河

金曜日

スタジオ1
- ストレッチ（骨盤ストレッチ） 10:30-11:15 酒井 順子
- メガダンス45 11:35-12:20 荒巻 英絵
- ボディバランス45※FX 12:40-13:25 館田 美沙子
- 変更 ボディパンプ45 13:45-14:30 斎藤 哲也
- 変更 オリジナル健康体操（骨盤矯正） 14:45-15:30 石垣 雅子
- 変更 ボディジャム45 15:45-16:30 松本 杏子
- シェイプエアロ 19:15-20:00 石垣 雅子
- ボディアタック 20:20-21:20 沖 麻紗彦

スタジオ2
- NEW ボディコンバット45 10:30-11:15 オンライン
- ス ヨガ 有料スクール（少人数） 12:30-13:30 谷川 史子
- 有 テクニカルエアロ（中上級） 有料クラス 20:15-21:15 石垣 雅子

プール
- アクアビクス（シェイプ） 12:15-12:45 河原 麻代
- 成人水泳教室 12:45－13:45 有料スクール
- 子供スクール スイミング 15:30-20:00

土曜日

スタジオ1
- ヨガ（ユニバーサルヨガアース） 10:30-11:15 小座野 清香
- ボディパンプ45 11:35-12:20 館田 美沙子
- ボディコンバット 12:45-13:45 勝又 美佳
- バレトン 14:00-14:45 元吉 清美
- ヒップホップジャズ 15:00-15:45 元吉 清美
- NEW レズミルズシェイプス35 16:00-16:35 勝又 美佳
- 変更 ボディアタック 16:50-17:50 勝又 美佳
- 変更 ボディコンバット 18:05-19:05 二瓶 温人

スタジオ2
- 子供スクール 体操 9:00-17:50

プール
- 子供スクール スイミング 9:00-18:40

日曜日

スタジオ1
- ヨガ（心） 10:30-11:15 谷川 史子
- ボディパンプ 11:35-12:35 二瓶 温人
- ボディジャム 12:55-13:55 小座野 清香
- シェイプエアロ 14:15-15:00 石垣 雅子
- ボディコンバット45 15:40-16:25 榎本 安修
- ボディバランス45※ST 16:45-17:30 榎本 安修

スタジオ2
- 子供スクール 体操 8:30-14:15
- ス オリジナルエアロ（中上級） 有料スクール 15:15-16:15 石垣 雅子

プール
- 子供スクール スイミング 9:00-14:10
- スイミング45 15:35-16:20 谷口 凌佑

【 マーク表記に関して 】

- 【安心マーク】 初めての方、低体力者の方も安心です。
- 有 【有料プログラムマーク】 別途都度代金を頂くクラスです。
- ス 【スクールマーク】 スクール会員対象クラスです。

スタジオクラス定員

	定員	優先予約
第1スタジオ	ツールなし80名	30名
	ツールあり60名	25名
第2スタジオ	30名	10名

曜日	営業時間
月・火・木・金	10:00～22:00
土	10:00～20:00
日・祝	10:00～18:00

※毎週水曜日は休館日となります。
※祝祭日は特別タイムスケジュールとなります。