

	月曜日					火曜日	水曜日					木曜日	金曜日					土曜日			日曜日			
	4階スタジオ	4階体育館	5階スタジオ 5階グループ	7階 4コースプール	7階 5コースプール		4階スタジオ	4階体育館	5階スタジオ 5階グループ	7階 4コースプール	7階 5コースプール		4階スタジオ	4階体育館	5階スタジオ 5階グループ	7階 4コースプール	7階 5コースプール	4階スタジオ	5階スタジオ 5階グループ	7階 4コースプール	4階スタジオ 4階体育館	5階スタジオ	7階 4コースプール	
9:30																							9:30	
10:00																							10:00	
30	アロマリラックス 10:15～11:00 佐藤 由美子		ス OyZ 10:15～11:15 藤田 暁子	子どもスクール 10:00～11:00			ボディバランス45※FX 10:15～11:00 大浦 三和				ス OyZ 10:15～11:15 岡 麻紀子	子どもスクール 10:00～12:00		ス ヨガ(心) 10:15～11:15 大谷 奈緒美			ス ロコモフィット 10:40～11:10 岡 麻紀子	運動塾 10:00～11:00	テクニカルエアロ	ス ボディバランス45 ※ST 10:15～11:00 石川 裕也	運動塾 10:00～10:45	運動塾 10:00～11:00	30	
11:00			ス ピラティス (少人数制スクール) 11:20～12:20	運動塾 11:00～12:00			ZUMBA45 11:20～12:05 今福 智美	ス コアクロス30 11:20～11:50 藤本 麻美			ス セルフコンディショニング 11:35～12:20 安陪 小百合		ス シンブリーステップ 11:30～12:10 岡 麻紀子			ス ロコモコア 11:20～11:50 岡 麻紀子	運動塾 11:00～12:00	ス ボディパンプ45 11:15～12:00 石田 洸太郎	ス シェイプエアロ 11:45～12:30 柴田 みち代	運動塾 11:45～12:45	運動塾 11:00～12:00	11:00		
12:00		ス シェイプエアロ 12:10～12:55 藤田 暁子	ス オリジナル ボディコンジャス 12:30～13:15 安陪 小百合	健康水泳教室 12:00～13:15			ス ピラティス 12:10～13:10 石川 裕也	ス 美腹筋トレーニング (少人数制スクール) 12:15～13:15 玉利 智子	ス 平泳ぎ初級 12:20～12:50 梅津 和寛		ス クロール中級 12:15～12:45 田中 那央	ス 健康水泳教室 12:15～13:30 通山 こずえ	ス シンブリーステップ 12:35～13:20 岡 麻紀子			ス ボディパンプ60 12:30～13:30 甲斐 遥	ス リズム&ストレッチ 12:20～12:50 佐藤 由美子	ス アクアピクス(シェイプ) 12:40～13:10 岡 麻紀子	ス 水中ストレッチ 12:20～12:35 田中 那央	ス ボディコンバット60 11:50～12:50 平山 元基	ス ボディコンバット60 12:20～13:20 甲斐 遥	運動塾 12:00～13:00	30	
13:00		ス ボディジャム (少人数制スクール) 13:10～14:25 石川 裕也	ス 姿勢美人ピラティス (少人数制スクール) 13:30～14:30 杉本 まり子	ス クロール初級 13:30～14:00 梅津 和寛	ス クロール中級 13:30～14:00 阿部 翔平		ス レズミルズダンス 13:35～14:20 石川 裕也	ス Sintex®Tone 13:35～14:35 玉利 智子	ス 成人水泳 13:40～14:40 疋田 凌一	1週目：ｸﾛｰﾙ 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ 4週目：ﾊﾞﾀﾌﾗｲ	ス ヨガ(体) 13:35～14:35 石丸 美華	ス アクアベル 13:35～14:20 阿部 翔平	ス スイミングスクール (上級) 13:40～14:40 田中 那央	ス テクニカルエアロ 14:50～15:30 柴田 みち代	ス ピラティス 15:00～16:00 岸 隆信	ス サッカー 英語スクール 16:00～17:00	ス ボディジャム 少人数制スクール 13:15～14:30 石川 裕也	ス バタフライ初級 13:20～13:50 田中 那央	ス レズミルズ ピラティス30 13:10～13:40 石川 裕也	ス 運動塾 13:00～14:00 甲斐 遥	ス ボディジャム60 13:40～14:40 甲斐 遥	運動塾 13:00～14:00	30	
14:00																							14:00	
30	メガダンス45 14:45～15:30 河田 典子																						30	
15:00																							15:00	
30																							30	
16:00																							16:00	
30	サッカー 英語スクール 16:00～17:00	運動塾 15:50～16:50	ス ピラティス 16:15～17:15 岸 隆信	運動塾 15:50～16:50			運動塾 15:50～16:50	書道教室 15:50～18:20	運動塾 15:50～16:50		運動塾 16:00～16:45	運動塾 16:00～16:50	運動塾 16:00～16:50	運動塾 16:00～16:50	運動塾 16:00～17:00	運動塾 16:00～17:00	運動塾 16:00～17:00	運動塾 16:00～17:00	ス ヨガ(心) 16:00～17:00 糸数 友美 成人空手教室 16:00～17:00 石田 洸太郎	ス ボディジャム (少人数制スクール) 15:55～17:10 石川 裕也	ス HIP HOP 15:45～16:45 中村 美里	運動塾 16:00～17:00	30	
17:00																							17:00	
30	サッカー 英語スクール 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00		運動塾 17:00～18:00			運動塾 17:00～18:00		運動塾 17:00～18:00		運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～17:50	運動塾 17:00～17:45	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	運動塾 17:00～18:00	30	
18:00																							18:00	
30	サッカー 英語スクール 18:00～19:00	運動塾 18:00～19:00		運動塾 18:00～19:00					運動塾 18:00～19:00		運動塾 18:00～19:00	運動塾 18:00～18:50	運動塾 18:00～19:00	運動塾 18:00～19:00	運動塾 18:00～19:00	運動塾 18:00～19:00	運動塾 18:00～19:00	運動塾 18:00～19:00	運動塾 18:00～19:00	ス 水中ストレッチ 18:10～18:25 アクアピクス(シェイプ) 18:25～18:55 阿部 翔平	■スタジオ入場について クラス開始の15分前には所定の場所へ整列していただき、10分前より入場を開始いたします。 Web予約済の方、または優先入場チケットをお持ちの方から順番にご案内します。			30
19:00																							19:00	
30																							30	
20:00																							20:00	
30	シェイプエアロ 19:20～20:05 松崎 広子	ス ヨガ(体) 19:40～20:25 糸数 友美	ス ボクシングスクール 19:15～20:15 本田 大和	運動塾 19:00～20:45 ※5コースプール使用																			30	
21:00																							21:00	
30	ボディコンバット45 20:25～21:10 石田 洸太郎		ス レズミルズ シェイプス35 20:30～21:05 小山 美智																				30	
22:00																							22:00	
30	ボディアタック45 21:30～22:15 本田 大和																						30	
23:00																							23:00	
30																							30	
0:00																							0:00	

■スタジオ予約について

【有料Web予約】※550円
対象レッスンの1週間前の朝7:00～前日23:59までの期間で、メンバーサービスから予約可能です。

【当日予約】※無料
対象レッスンのひとつ前のレッスン開始後、各エリアの予約表から予約可能です。

4Fスタジオ:朝1本目10:00～、夜1本目18:00～
5F体育館:レッスン開始1時間前～

■少人数制スクールについて

少人数でプログラムを行うため、通常のクラスよりも安心・安全に楽しくご参加いただけます。
インストラクターの目も行き届きやすいので、スキル・身体機能の向上など効果は様々な分野・体験も可能ですので、希望される方はフロントにてお問い合わせください。

※月会費または回数毎の費用が別途発生します。
※定員がございしますの予めご了承ください。

■マークの表記について

😊 初めて、または久しぶりの方でも安心して楽しめるクラスです。

New 今回のスケジュールから新しくスタートするプログラムです。

変更 前回から内容、時間、担当者に変更されたプログラムです。

ス スクール制のプログラムです。
月額または都度で別途参加費が発生します。

■営業時間のご案内

平日 10:00～23:00

土曜日 10:00～20:00

日・祝日 10:00～18:00

※祝祭日は特別プログラムで実施いたします。

コナミスポーツクラブ福岡城南

092-833-5551 休館日:火曜日