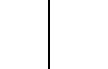


コナミスポーツクラブ 五香

スタジオ & プール プログラムタイムスケジュール

2025年7-9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	 OyZ運動スクール 足腰強化コース	 ① ラテンダンス		休館日	 OyZ運動スクール 脳活性化コース	 ③ 太極拳		 OyZ運動スクール 足腰強化コース	 ⑦ オリジナルボディコンシャス (バランスコーディネーション)	 変更 平泳ぎ(初級) 10:50-11:20 小林 早苗	 太極拳	 Live配信クラス 陽活ヨガ 10:30-11:00 馬 麗華	 ヨガ(心)			 子どもスクール	 ヨガ(体)	 10:15-11:00 ダンシングスターズ	 アクアビクス(エンジョイ) 10:45-11:15 池田 香	10:00		
30	10:15-11:15 沢田 文	10:30-11:30 高橋 由美子	 変更 パタフライ(初級) 10:50-11:20 保坂 綾子		10:15-11:15 渡辺 英子	10:15-11:15 志村 栄司	 腰痛ケアアクア 10:50-11:20 小林 早苗	10:15-11:15 沢田 文	10:30-11:30 平 幸子	 変更 プライベートレッスン 11:25-11:55	10:20-11:05 志村 栄司		10:30-11:30 柴田 祥江	 Live配信クラス ボディコンバット45 11:00-11:45 ASAHI	 子どもスクール	 11:10-11:55 ダンシングスターズ				11:00		
11:00																						
30	 ヨガ(心)	 だれでもストレッチ 12:15-12:30 フィットネススタッフ	 スイミング(中・上級) 11:30-12:15 保坂 綾子		 ボディパンプテック・30	 ④ ワークアウトエアロ (ダンスエアロ)	 クロール(初級) 11:30-12:00 小林 早苗			 ⑧ プライベートレッスン 11:25-11:55	 ボディバランス		 はじめて水泳 11:30-12:00 小林 早苗			 スイミング(初級) 11:40-12:10 土田 輝奈	 シェイプエアロ				12:00	
12:00	11:45-12:30 柴田 祥江		 プライベートレッスン 12:20-12:50		11:45-12:30 渡辺 英子	11:45-12:45 沢田 文	 プライベートレッスン 12:05-12:35	12:00-12:45 平 幸子	11:45-12:45 山田 美沙	 ⑮ パタフライ基礎 12:05-12:50 保坂 綾子	11:30-12:30 山田 美沙		11:50-12:30 沢田 文	 ⑬ テック&メガダンス45 12:30-13:30 渡邊 麻奈美	 フィンスイミング 12:20-12:50 土田 輝奈	12:00-12:45 池田 香				12:00		
30												 ボディパンプ45 12:50-13:35 土田 輝奈		 プライベートレッスン 13:00-13:30	 ボディパンプ45 13:00-13:45 沢田 文						13:00	
13:00	ボディコンバット45 13:00-13:45 山田 美沙	 アーカイブレッスン ストレッチ 14:00-14:30	 水中腸活ウォーキング 13:30-14:00 土田 輝奈		シェイプエアロ 13:00-13:45 中西 雅子			ルーシーダットン 13:15-14:00 高橋 由美子		 ⑨ オリジナルエクササイズ (コア・HIITトレーニング)		 変更 ボディコンバット45 13:55-14:40 土田 輝奈	 アクアビクス(エンジョイ) 13:45-14:15 坂井 郷子			 ボディアタック45 14:15-15:00 山田 美沙	 ルーシーダンス 14:15-15:15 高橋 由美子	 コアクロス 13:30-14:00 フィットネススタッフ	 アーカイブレッスン ヨガ 14:15-14:45		14:00	
14:00					 メガダンス45 14:15-15:00 沢田 文	 だれでもストレッチ 14:00-14:15 フィットネススタッフ	 パタフライ(初級) 14:10-14:40 保坂 綾子	ワークアウトエアロ 14:30-15:15 梶沢 真利子	14:15-15:15 山田 美沙	 プライベートレッスン 14:45-15:15			 プライベートレッスン 15:05-15:35	 ボディアタック45 14:15-15:00 山田 美沙	 ルーシーダンス 14:15-15:15 高橋 由美子	 ボディコンバット 15:30-16:30 山田 美沙	 HATTY				15:00	
30	 ボディバランス45※FX	 ② オリジナルエアロ 中上級			 シンブリーエアロ 15:30-16:10 沢田 文	 ⑤ ジャズダンス 15:20-16:20 Noriko		 メガダンス45 15:45-16:30 梶沢 真利子	 子どもスクール 16:00-16:50 チアダンス		 メガダンス45 15:00-15:45 渡邊 麻奈美	 子どもスクール 16:00-16:50 チアダンス			 だれでもストレッチ 15:45-16:00 フィットネススタッフ	 ボディパンプ 15:50-16:50 HATTY				16:00		
16:00	15:30-16:15 山田 美沙	15:30-16:30 平 幸子																				16:00
30		定員15名																				17:00
17:00			 有料レーン貸し 17:00～18:30 ※詳しくは スタッフまで		 パレエストレッチ 16:45-17:30 Noriko	 子どもスクール 17:10-17:55 ダンシングスターズ	 有料レーン貸し 17:00～18:30 ※詳しくは スタッフまで		 子どもスクール 18:10-19:10 チアダンス			 子どもスクール 18:10-19:10 チアダンス			 ヨガ(体) 17:00-17:45 小野 竜						17:00	
30																						18:00
18:00																						18:00
30																						19:00
19:00																						19:00
30	ボディコンバット 19:15-20:15 土田 輝奈	 Live配信クラス ボディコンバット45 19:30-20:15 ASAHI			ボディジャム 19:25-20:25 Noriko	 ⑥ インナーシェイプヨガ 20:15-21:15 小野 竜		シェイプエアロ 19:15-20:00 渡辺 英子		 ⑩ トータルワークアウト 20:15-21:15 宮崎 郁夫	 ボディパンプ45 19:30-20:15 渡辺 英子	 ⑫ プライベートレッスン 19:30-20:30 土田 輝奈	 フィンスイミング 20:30-21:00 入山 賢聖								19:00	
20:00																						20:00
30	 シンブリーステップ 20:35-21:15 宮崎 郁夫	 だれでもストレッチ 20:30-20:45 フィットネススタッフ			 ボディパンプ45※TB 20:45-21:30 渡辺 英子																	21:00
21:00																						21:00
30																						22:00
22:00																						22:00
30																						23:00
23:00																						23:00

スタジオプログラム参加・当日整理券について

- 当日スタジオに参加されるお客様は、フロント前にて整理券をお取りください。
- 整理券は、お一人様一度にとり出来るのは1枚のみとなります。
- 次のクラスの整理券は、クラス受講後におとりください。
- ご自身以外の整理券をとる等の不正が発覚した場合、厳しく対処させていただきます。
- 必ずチェックインをお済ませいただいたから整理券をおとりください。
- 整理券を持ったままの一時外出はできません。
- ※Live配信クラスは整理券ございません。

スタジオプログラム参加・当日整理券について

- 【安心マーク】ご自身のペースで運動をおこないたいと考える方へお勧めするクラス
- 【予約マーク】事前にご予約が必要となります。
- 【有料プログラムマーク】別途都度代金をいただくクラスです。
- 【スクールマーク】スクール会員対象クラスです。
- 【変更マーク】時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。
- 【NEWマーク】今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。

Live配信クラスのご案内

第2スタジオにてオンラインライブレッスンを開始します。全国のインストラクターのレッスンを大画面のスクリーンに投影し、クラスを実施します。

■スタジオ定員人数のご案内■

第1スタジオ ツール有 25名 / ツール無 40名
第2スタジオ 20名

■スタジオWEB予約のご案内■

第1スタジオ 15名

■マーク表記に関して■

コナミスポーツクラブ 五香

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	時 間
月・水・木・金	10:00-22:00
土	10:00-20:00
日・祝	10:00-18:00

※祝祭日は特別プログラムとなります。

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

コナミスポーツクラブをご利用頂き、誠に有難う御座います。皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。

- プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
- スタジオへの入場はインストラクターより案内があるまでご遠慮下さい。