コナミスポーツクラブ 上新庄　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール　2023年7月～9月

月曜日

スタジオ

- シンプリーエアロ 10:00-10:40 宮本 浩子
- ヨガ（体） 11:00-11:45 宮本 浩子
- ボディパンプ30 12:10-12:40 藤川 瞳
- ボディコンバット30 13:00-13:30 藤川 瞳
- ヨガ（心） 14:00-14:45 野村 里砂
- ファンク 15:15-16:00 内藤 信介
- ス 子供スクール 空手キッズ 16:40-17:40 真正会
- NEW ボディバランス30※ST 19:45-20:15 葛西 あづさ
- 変更 ボディジャム45 20:35-21:20 金沢 直佳

プール

- 温活
- 水中温活ウォーキング 9:45-10:00
- 水中腸活ウォーキング 10:00-10:15
- 子供スクール 10:30-11:30 コース利用制限あり
- バタフライ（初級） 12:00-12:30 井上 翔太
- スイミングフォーム 13:00-13:45 森 督長
- 子供スクール 15:45-18:45 コース利用制限あり
- アクアベル 20:00-20:30 井上 翔太

火曜日

休館日の為 終日ご利用頂けません

腸活

水曜日

スタジオ

- ヨガ（体） 10:00-10:45 鹿子嶋 直美
- メガダンス30 11:10-11:40 鹿子嶋 直美
- ス ストレッチーズ【少人数スクール】 12:00-13:00 鹿子嶋 直美
- 変更 ボディバランス45※FX 13:30-14:15 鹿子嶋 直美
- コアクロス 19:30-20:00 谷掛 元基
- ボディパンプ45 20:20-21:05 石田 有澄

プール

- 腸活
- 水中腸活ウォーキング 11:00-11:15
- 背泳ぎ（初級） 11:15-11:45 スタッフ
- マスターズスイミング45（フォーム） 12:45-13:30 スタッフ
- 子供スクール 15:45-18:45 コース利用制限あり
- 腸活 水中腸活ウォーキング 19:45-20:00
- スイミングフォーム 20:00-20:45 スタッフ

【お知らせ】
ストレッチーズスクール 新規開校!!!
【開催日】
第1・3水曜日 ストレッチーズ(腰編)
第2・4水曜日 ストレッチーズ(膝編)
※詳しくは少人数スクール ポスターをご覧ください

木曜日

スタジオ

- シンプリーエアロ 10:00-10:40 中西 輝美
- ヨガ（心） 11:00-11:45 中西 輝美
- ボディパンプ30 12:10-12:40 藤川 瞳
- ボディコンバット45 13:00-13:45 藤川 瞳
- 健美操 14:15-15:00 清水 広絵
- ス 子供スクール ダンシングスターズ 16:40-17:40 YUMI
- NEW ボディアタック45 19:30-20:15 石川 邦彦
- メガダンス45 20:35-21:20 葛西 あづさ

プール

- 子供スクール 10:30-11:30 コース利用制限あり
- アクアビクス（エンジョイ） 12:00-12:30 築山 茂雄
- 平泳ぎ（初級） 12:45-13:15 井上 翔太
- スイミングフォーム 13:30-14:15 井上 翔太
- 子供スクール 15:45-18:45 コース利用制限あり

金曜日

スタジオ

- シンプリーエアロ 10:00-10:40 松田 真弓
- 背骨コンディショニング 11:00-11:45 中西 輝美 ※タオル必要
- ボディジャム30 12:10-12:40 葛西 あづさ
- ス 大人スクール ハワイアンフラ 13:00-14:00 ハーラウ・フラ・カ・ナニ・オ・ルアオレ（上川 純）
- ファンク 15:00-16:00 内藤 信介
- ボディコンバット45 19:25-20:10 高鷲 智美
- ス K-POPダンス【少人数スクール】 20:30-21:30 AYAKO 【スクール費】5,500円(税込)

プール

- 温活 水中温活ウォーキング 11:00-11:15
- スイミング（初級） 11:15-12:00 スタッフ
- スイミング（中級） 13:15-14:00 井上 翔太
- 子供スクール 15:45-18:45 コース利用制限あり
- マスターズスイミング45（フォーム） 20:00-20:45 スタッフ

土曜日

スタジオ

- フラダンス 10:00-10:45 増谷 加代子
- ボディバランス45※FX 11:15-12:00 葛西 あづさ
- ス 太極拳【少人数スクール】 12:30-13:30 関屋 賢大
- ボディコンバット45 14:15-15:00 野村 里砂
- ボディジャム45 15:30-16:15 石川 邦彦
- ZUMBA 16:45-17:30 あい
- ヨガ（体） 18:00-18:45 石川 邦彦

プール

- 子供スクール 10:30-11:30 コース利用制限あり
- 【お知らせ】 太極拳スクール 新規開校!!! ※詳しくは少人数スクール ポスターをご覧ください
- 子供スクール 12:00-16:00 コース利用制限あり
- スイミングフォーム 17:00-17:30 スタッフ

日曜日

スタジオ

- メガダンス45 12:15-13:00 葛西 あづさ
- ボディパンプ45 13:30-14:15 野村 里砂
- ボディコンバット45 14:35-15:20 野村 里砂

プール

- 子供スクール 9:30-13:30 コース利用制限あり

当日整列方法

①前のレッスンが始まってから整理券を配布します。
②朝1本目のレッスンは入口検温カウンターにて整理券を配布します。
③水曜日13:30～14:15ボディバランス45※FX、金曜日15:00～16:00ファンク、土曜日14:15～15:00ボディコンバット45、日曜日12:15～13:00メガダンス45、19:25・19:30・19:40～のレッスンはレッスン開始1時間前から整理券を配布します。

ス 【スクールマーク】 スクール会員対象クラスです。
【安心マーク】 ご自身のペースで運動を行いたいと考える方へお勧めするプログラムです。
変更 【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラムです。
NEW 【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラムです。

営業時間

曜 日	営 業 時 間
月・水・木・金	9:30～22:00
土	9:30～20:00
日・祝日	9:30～18:00

※毎週火曜日は休館日となります　※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週土曜日のプール利用時間は18:00までとなります。

～スタジオWEB予約スタート～スタジオ定員数　スタジオ/22名（WEB8名・当日14名）
・当日枠について14名当日参加が可能です。
・WEB予約が定員に満たなかった場合14名＋空き人数分、入場頂けます。
・当日整列方法について右赤枠内をご確認ください。
入場順は、①WEB予約の方　②当日整列の方の順になります　※詳しくは別途掲示物をご確認ください。
レッスン開始15分前までにスタジオ前通路に番号順にお並びください。

	9月18日(月)		9月23日(土)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00			フラダンス 10:00–10:45 増谷　加代子		10:00
30					30
11:00					11:00
30			ボディアタック45 11:15-12:00 石川　邦彦		30
12:00	有 メガダンス 【party style】 12:00–13:00 葛西　あづさ	有 プライベートレッスン 12:00–13:00 森/4,950円(税込)	ス 太極拳 【少人数スクール】 12:30–13:30 関屋　賢大		12:00
30					30
13:00		有 プライベートレッスン 13:00–14:00 井上/4,950円(税込)			13:00
30	ボディパンプ45 13:30–14:15 野村　里砂				30
14:00					14:00
30			ZUMBA 14:30–15:15 あい		30
15:00	ボディコンバット45 14:35–15:20 野村　里砂				15:00
30					30
16:00					16:00
30					30
17:00					17:00
30					30
18:00					18:00
30					30

【スタジオ整理券配布について】

・9月18日(月)ボディパンプ45
・9月23日(土)ZUMBA

レッスン開始1時間前に
整理券を配布します。

スイミングプログラムについて

プライベートは有料となります。
料金・申込受付は以下の通りでございます。

料金：4,950円(税込) / 定員：各1名

【9月18日(月)分 申込受付】
・9月11日(月)
9:30～フロントにて受付開始
10:00～電話にて受付開始

Party Style!

2023.9.18(Mon.)

12:00～13:00 メガダンス60

（※11:45～予約番号順に入場開始）

担当インストラクター：葛西あづさ

開催場所
コナミスポーツクラブ上新庄

参加費
1,210円(税込)
●予約・入金はご本人様のみ。
●参加費はレッスン当日、ご来館の際にお支払いください。

対象
コナミスポーツクラブ会員様
●時間外・都度利用・アクア会員の方は別途施設料が必要。
●非会員様は月会費or気軽に都度会員に登録が必要。

定員
22名

参加受付
9月7日(木)
10:00～ フロント受付開始
11:00～ 電話受付開始
☎06-4809-4501(コナミスポーツクラブ上新庄)
●受付期限：9月17日(日) 17:00まで。
●予約キャンセルは、9月17日(日) 17:00まで。
●当日キャンセルの場合、キャンセル料(1,210円)をいただきます。
●スタジオ参加予約(WEB)はございません。
●スタジオ入場順はご予約いただいた順になります。

アクセス