ご覧いただきありがとうございます。

2枚目『2025年7月～9月タイムスケジュール』
3枚目『2025年7月21日（月祝）タイムスケジュール』

【スタジオ定員についてのご案内】

第1スタジオ定員数	ツールなし	90名	
	ツールあり	70名	（ボディパンプ・コアクロス・ステップアップ）
第2スタジオ定員数	全クラス	40名	（ツール使用クラスは20名）

【スタジオ参加方法について】

☆予約の方は、WEBのメンバーサービスよりご予約いただけます
（550円(税込)／1クラス）
☆予約なしでご参加の方は、前室へお並びの順でご入場いただきます
スタジオ開始10分前より入場開始いたします

↓施設へのお問合せはこちら↓
【コナミスポーツクラブ仙台長町　022－748－0621】

コナミスポーツクラブ 仙台長町　スタジオ 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
- ステップ・アップ　10:30-11:15　菅原 美子
- シンプリーピラティス　11:30-12:15　畠山 美歩
- ボディパンプ45　12:30-13:15　竹田 信也
- ラテン45　13:30-14:15　アンドレア
- ZUMBA45　14:30-15:15　アンドレア
- ボディバランス45 (ST)　19:00-19:45　嶋守 奈津子
- ボディパンプ45　20:00-20:45　佐藤 成
- ボディコンバット30　21:00-21:30　第1・3・5週目 中西 花泉　第2・4週目

スタジオ2
- 太極拳　11:50-12:20　上野 直美
- 少人数制スクール 太極拳　12:30-13:30　上野 直美
- バレエ　14:00-14:45　守屋 飛鳥
- レズミルズダンス　19:15-19:45　第1・3・5週目 松浦 はるか　第2・4週目
- ボディジャムテック　20:00～20:15
- ボディジャム30　20:15-20:45　中西 花泉

スタジオ3
- ダンシングスターズ（初級）　16:20-17:20　運動塾
- ダンシングスターズ（中級）　17:30-18:30　運動塾

火曜日

メンテナンス日の為 終日ご利用頂けません

水曜日

スタジオ1
- ボディバランス45 (ST)　10:30-11:15　高村 由美
- ヨガ（体）　11:40-12:25　石橋 輝督
- ZUMBA　12:45-13:45　アンドレア
- メガダンス45　14:05-14:50　畠山 美歩
- ボディコンバット45　15:10-15:55　竹田 信也
- ボディコンバット30　19:00-19:30　中西 花泉
- ボディアタック45　19:45-20:30　千葉 紘祐
- ボディジャム45　20:45-21:30　千葉 紘祐

スタジオ2
- 少人数制スクール 骨盤調整　12:45-13:45　高村 由美
- コアクロス　19:45-20:15　池田 俊哉

スタジオ3

木曜日

スタジオ1
- シェイプエアロ　10:30-11:15　菅原 美子
- ボディバランス45 (FX)　11:35-12:20　畠山 美歩
- コアクロス　12:40-13:10　松浦 はるか
- ボディアタック45　13:30-14:15　中西 花泉
- ボディジャム　14:40-15:40　松浦 はるか
- ボディパンプ45　19:00-19:45　松浦 はるか
- ボディコンバット　20:15-21:15　奥田 侑也

スタジオ2
- 少人数制スクール ピラティス　13:00-14:00　畠山 美歩
- ボディアタック30　19:30-20:00　中西 花泉
- コアクロス　20:15-20:45　坂井 冬弥

スタジオ3
- OYZスクール　11:20-12:20　菅原 美子
- 少人数制スクール シェイプアップトレーニング　12:45-13:45　岩田 悟

金曜日

スタジオ1
- ヨガ（体）　10:30-11:15　斉田 舞
- オリジナル健康体操　11:35-12:05　菅原 美子
- シンプリーピラティス　12:30-13:15　畠山 美歩
- メガダンス　13:45-14:45　松浦 はるか
- ボディバランス　15:00-16:00　畠山 美歩
- ボディパンプ30　19:00-19:30　斎藤 拓馬
- ボディコンバット45　19:45-20:30　斎藤 拓馬
- ボディアタック45　20:45-21:30　千葉 紘祐

スタジオ2
- 少人数制スクール 骨盤調整　11:20-12:20　高村 由美
- ボディバランス45 (FX)　19:45-20:30　石橋 輝督

スタジオ3
- OYZスクール　10:20-11:20　菅原 美子
- 楽天 チアリーディングスクール　15:00-20:00

土曜日

スタジオ1
- コアクロス　10:30-11:00　高村 由美
- ボディバランス45 (ST)　11:20-12:05　高村 由美
- ボディパンプ45　12:25-13:10　髙橋 輝　第1・3・5 ボディパンプ45　第2・4週目 ボディパンプ45（TB）
- ボディコンバット45　13:30-14:15　山口 青海
- ボディジャム　14:30-15:30　松浦 はるか
- コアクロス　15:50-16:20　坂井 冬弥

スタジオ2
- 少人数制スクール HIPHOP② 初中級クラス　12:00-13:00　松浦 はるか

スタジオ3
- 少人数制スクール ボディバランス テクニッククラス　12:30-13:30　高村 由美
- 少人数制スクール ピラティス　14:00-15:00　畠山 美歩

日曜日

スタジオ1
- ボディパンプテック　10:30～10:45
- ボディパンプ30　10:45-11:15　竹田 信也
- ボディコンバット30　11:30-12:00　中西 花泉
- メガダンス30　12:15-12:45　松浦 はるか
- ボディパンプ　13:15-14:15　岩田 悟
- ボディコンバット　14:35-15:35　川田 愛美
- ボディバランス　16:00-17:00　川田 愛美

スタジオ2
- 少人数制スクール HIPHOP③ 中級クラス　10:45-11:45　松浦 はるか
- コアクロス　12:15-12:45　大槻 晟太
- ZUMBA　13:00-14:00　アンドレア

スタジオ3

【 スタジオ優先予約について 】

便利なWEB予約がございます。(550円／1クラス)
「メンバーサービス」より「スタジオ予約」から予約いただけます
※1週間前の朝6:00から受付可能

【 プログラム表記に関して 】

エアロビクス系	調整系	ダンス系
レジスタンス系	格闘技系	シニア系

【 スタジオ定員について 】

第1スタジオ 定員:90名	第2スタジオ 定員:40名
ツール使用クラス（ボディパンプなど）70名	ツール使用クラス　20名

【 マーク表記に関して 】

- 【安心マーク】　ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。
- 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（クラス）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（クラス）です。
- 整 【整理券マーク】ご参加には整理券が必要となります。
- 予 【予約マーク】　事前にご予約が必要となります。
- 有 【有料プログラムマーク】　別途参加料金が必要になります。（都度参加費を頂いているクラス）
- ス 【スクールマーク】　別途参加料金が必要になります。（月額・回数で参加費を頂いているクラス）

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・水・木・金	10:00～22:00
土	10:00～19:00
日・祝	10:00～18:00

※マシンジムは、閉館時間30分前までご利用いただけます。
※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週火曜日はメンテナンス日となります

コナミスポーツクラブ 仙台長町
2025年7月21日プログラム一覧

プログラムへご参加の際は、途中退場・途中入場は安全上ご遠慮ください

7月21日(月)10:00～18:00

	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00		
10:30	☺ コアクロス 10:30～11:00 畠山 美歩	
11:00		
11:30	☺ ボディパンプ45 11:30～12:15 高橋 輝	ラテン45 11:30～12:15 アンドレア
12:00		
12:30		ス 少人数制スクール 太極拳 12:30～13:30 上野 直美
13:00	ボディアタック 12:45～13:45 佐藤 大成	
13:30		
14:00	￥1,650	☺
14:30	ボディジャム 14:15～15:15 松浦 はるか・川田 愛美	骨盤フレックス 14:15～14:45 髙橋 輝
15:00		
15:30		
16:00	ボディバランス 15:45～16:45 川田 愛美	
16:30		
17:00		
17:30	17時30分 マシンジム営業終了	
18:00	18時 施設営業終了	

プログラム参加時のお願い

- スタジオプログラム及びマシンジムでは必ずフィットネスシューズをお履きくださいませ
- クラスの入替えの際は、清掃・準備の為一度退出していただきます
- スタジオ内へは缶やビン等フタの無い飲み物の持ち込みはご遠慮願います
- 他の方の迷惑となるような行動と判断させていただいた場合、担当インストラクターから入場をお断りさせていただくことがございます

コナミスポーツクラブ 仙台長町