# コナミスポーツクラブ飯田橋　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

## 月曜日

**スタジオ**
- シンプリーステップ 9:00-9:40 善幸 いづみ
- ヨガ(心) 10:15-11:15 梶原 千晴
- シェイプエアロ 11:30-12:15 宇井 久美子
- メガダンス45 12:45-13:30 高谷 暁子
- 【奇数週】※FX 【偶数週】※ST
- ボディバランス45 14:00-14:45 高谷 暁子
- レズミルズダンス 15:15-16:00 ROKU
- ボディパンプ45 18:00-18:45 江本 英卓 (ツール有)
- ボディジャム 19:15-20:15 高谷 暁子
- ボディアタック45 20:30-21:15 津金澤 和希

**マシン**

**プール**
- アクアビクス(エンジョイ) 11:30-12:00 坂東 亜季子 (定員18名)2コース使用

## 火曜日

**スタジオ**
- ボディパンプ30 7:15-7:45 善幸 いづみ (ツール有)
- ロコモ・フィット 9:00-9:25 善幸 いづみ
- ヨガ(心) 10:15-11:00 佐々木 尚美
- オリジナルボディコンシャス 11:30-12:15 善幸 いづみ
- ボディパンプ45 12:45-13:30 善幸 いづみ (ツール有)
- ボディコンバット45 14:00-14:45 高木 智子
- ZUMBA 15:15-16:00 NANA
- ボディパンプ30 18:00-18:30 江本 英卓 (ツール有)
- ボディアタック 18:45-19:45 江本 英卓
- レズミルズダンス 20:15-21:00 高谷 暁子

**マシン**

**プール**
- アクアビクス(エンジョイ) 15:00-15:30 高木 智子 (定員18名)2コース使用

## 水曜日

**スタジオ**
- ヨガ(体) 10:00-11:00 三井 かおり
- シンプリーエアロ 11:30-12:10 宇井 久美子
- 変更 ボディパンプ60 12:30-13:30 森田 和正 (ツール有)
- メガダンス45 14:00-14:45 高谷 暁子
- ボディジャム 15:15-16:15 高谷 暁子
- ボディアタック45 18:45-19:30 新井 真奈美
- ボディコンバット 20:00-21:00 新井 真奈美

**マシン**

**プール**
- アクアビクス(エンジョイ) 9:45-10:15 真田 友子 (定員18名)2コース使用
- アクアウォーキング 11:15-11:45 真田 友子 (定員18名)2コース使用

## 木曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

## 金曜日

**スタジオ**
- 有 ス ベリーダンス【有料スクール】 10:00-11:00 松下 恭子
- 背骨コンディショニング 11:15-12:00 伊藤 曜
- ボディコンバット45 12:45-13:30 森田 和正
- ヨガ(体) 14:00-14:45 笹川 貴子
- ボディパンプ60 18:20-19:20 善幸 いづみ (ツール有)
- ボディジャム 19:45-20:45 高谷 暁子

**マシン**

**プール**
- アクアベル 12:30-13:00 高谷 暁子 (定員15名)2コース使用
- アクアビクス(シェイプ) 14:45-15:15 吉村 規子 (定員18名)2コース使用

【有料スクール】
月４回　6,270円(税込)
定員10名　有料クラスです。
月の途中からもお申込み
可能です。
ご体験　随時受付中！

タオルを使います。
ご準備をお願いします。

## 土曜日

**スタジオ**
- シェイプステップ 10:30-11:15 金澤 一晃 (ツール有)
- ボディアタック 11:40-12:40 高木 智子
- ボディパンプ45 13:00-13:45 秋庭 伸吾 (ツール有)
- シェイプエアロ 14:15-15:00 小樋 斉史
- (ビーマ スポーツ) biima sports (貸切)
- ヨガ(心) 17:45-18:30 川原 恵
- ボディコンバット45 18:45-19:30 津金澤 和希

**プール**

## 日曜日

**スタジオ**
- ボディバランス45 ※ST 10:30-11:15 笹川 貴子
- ボディパンプ60 11:45-12:45 染川 美佳 (ツール有)
- ボディコンバット 13:15-14:15 森田 和正
- テクニカルエアロ(ハイ) 14:30～15:30 小樋 斉史

**プール**

### 【プールプログラム】整理券配布のご案内

■整理券配布時間
当日9:00～各プログラム開始10分前まで
配布場所はフロントになります。詳しくは館内掲示の案内をご確認ください。

■プールプログラム　定員■
ツール無プログラム　18名　ツール有プログラム　15名

■スタジオプログラム　定員■
通常プログラム　40名　【ツール有】 35名

### ■ 営業時間のご案内 ■

| 曜日 | 時間 |
|---|---|
| 月･火･水･金 | 7：00～22：00 |
| 土 | 10：00～20：00 |
| 日･祝日 | 10：00～17：00 |

※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週木曜日は休館日となります。

### マーク表記のご案内

| | | | |
|---|---|---|---|
| 😊 | 【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。 | 予 | 【予約マーク】事前にご予約が必要となります。 |
| 整 | 【整理券マーク】ご参加のお客様はフロントにて整理券をお受け取りください。 | 有 | 【有料プログラムマーク】別途参加料金が必要となります。※都度参加費を頂いているプログラムお申し込みはフロントにて承ります。 |
| 変更 | 【変更マーク】前回より内容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。 |

### 【スタジオプログラム】当日整理券配布時間のご案内

プログラムタイムスケジュールにおける対象プログラムの当日整理券配布時間は以下の通りです。

■月曜日～金曜日の各対象プログラム
①07：15～16：00までに実施される各プログラム　【整理券配布開始時間　07：10～】
②18：00～21：15までに実施される各プログラム　【整理券配布開始時間　17：30～】
■土曜日、日曜日、祝日の各対象プログラム　【整理券配布開始時間　10：05～】

※プログラム開始時刻の20分前を目安に整理券番号をもとに整列へのご協力をお願い申し上げます。
※スタジオへはお着替えを済ませの上、お荷物をロッカーに入れてからご入場ください。
※整理券はフロントにて配布いたします。

### ＜スタジオプログラムにご参加のお客様へ＞

【ご参加方法】当日受付もしくは優先入場いただけるWEB予約(有料)でのご参加方法がございます。
当日受付・WEB予約ともにフロントにて整理券をお受け取りの上、ご参加ください。当日受付整理券配布時間は右欄をご確認ください。
■WEB予約(優先入場有料サービス)枠数/定員　＜ツール無し＞19名/40名、＜ツール有り＞17名/35名

# 海の日　7/21(月)
# スタジオタイムスケジュール

## スタジオ

**ボディアタック45**
**10：30-11：15**
**津金澤　和希**
※バックナンバーで実施致します。

**ボディパンプ60**
**11：40-12：40**
**森田　和正**
（ツール有）
※バックナンバーで実施致します。

**ボディコンバット45**
**13：10-13：55**
**森田　和正**
※バックナンバーで実施致します。

**ボディバランス45※ＳＴ**
**14：15-15：00**
**坂東　亜季子**
※バックナンバーで実施致します。

**ボディジャム**
**15：20-16：20**
**ＲＯＫＵ**
※NO.111で実施致します。

## プール

**【定員についてのご案内】**

■ツール有クラス･･･35名
（WEB予約枠17名）
■ツール無クラス･･･40名
（WEB予約枠19名）

**【整理券の配布について】**

WEB予約･当日受付ともにフロントにて整理券を配布致します。必ず整理券をお受け取りの上、クラスにご参加ください。入場はクラス開始15分前からとなります。
【WEB予約をされている方】
クラス入場時間までにフロントにて整理券をお受け取り下さい。
【当日受付の方】
10:05～フロントにて整理券を配布致します。

**【キャンセル待ちについて】**

WEB予約･当日受付で定員となったレッスンは、フロントにてキャンセル待ちの受付をいたします。
【受付方法】
フロントにてお申込みください。
※ご本人様のみ受付いたします。
【受付時間】
整理券配布開始からレッスン開始20分前まで。
【入場について】
クラスにご参加予定のお客様が、レッスン開始5分前までにチェックインしていない場合はキャンセルとさせて頂き、キャンセル待ちのお客様に受付順にご入場頂きます。
動ける服装にお着換え頂いた上で、整列をお願いいたします。

**■　コナミスポーツクラブ飯田橋　■**

**祝日営業時間１０：００～１７：００**
**（マシンジム・プール　１０：００～１６：３０）**