

- 1ページ目： 2025年7月タイムテーブル**
- 2ページ目： 祝日スケジュール 7月21日（月・祝） 海の日**
- 3ページ目： スタジオ参加についてのご案内**
- 4ページ目： 少人数制スクール体験（受付方法詳細）のご案内**
- 5ページ目： 少人数制スクール詳細（クラス内容）のご案内**



コナミスポーツクラブ 下総中山

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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (30, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00). Includes activity names like 'ステップ・アップ', '健康体操', 'ヨガ', 'ピラティス', '子供スクール', and instructor names.

コナミスポーツクラブ 下総中山
TEL 047-302-5191
【安心・充実の少人数制スクール】

定員10名少人数制スクール開講しております。
初めての体験も実施しております。体験料1,100円(税込)
お申込みはフロントまでお気軽にお越しください。
少人数制スクール ←のマークが対象となります。

■ 営業時間のご案内 ■

Table with 2 columns: 曜日 (Day) and 営業時間 (Business Hours).
月・火・水・金: 10:00~22:00
土: 10:00~20:00
日・祝日: 10:00~18:00

※毎週木曜日は休館日です。

- 【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。
☺ 【スクールマーク】別途月会費が必要になります。(月額で参加費を頂いているクラス)
オンラインレッスン LIVEレッスンスクリーンに映し出されたインストラクターの動きに合わせて受講するクラスです。
少人数制スクール 【少人数制スクール】別途月会費が必要になります。定員10名の少人数制スクールです。
コース型教室 【コース型教室】別途参加費が必要になります。定員10名のコース型教室です。
変更 【変更マーク】 前日変更になっている箇所

スタジオ定員
第1スタジオ 60名
第2スタジオ 22名
【オンラインLIVEレッスン】18名

2025年7月21日(月)祝日プログラム

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	営業時間 10:00-18:00		
10:00	定員60名	定員22名	
30	😊 ボディパンプ45 10:30-11:15 鈴木 まゆみ	ラテンエアロ 10:30-11:15 中野 恵美子	
11:00			スイミング(初級) 10:45-11:15 野口 由布子
30			ス 成人水泳教室 11:15-12:15 野口 由布子
12:00	有 イベントプログラム エアロビクス70 11:40-12:50 中野恵美子&金澤一晃	😊 レズミルズピラティス30 11:45-12:15 YUNA	
30		シューズ不要	
13:00	😊 健康体操(タオル使います) 13:10-13:55 有馬 裕子	有 大人スクール フラダンス スクール 『ハワイアンフラ』 12:45-14:00 松野 ケイ子	
14:00	シューズ不要		
30	ボディバランス45※ST 14:15-15:00 有馬 裕子		アクアビクス(シェイプ) 14:15-15:00 桜井 美幸
15:00	😊 レズミルズシェイプス35 15:20-15:55 NAO	😊 おひるねストレッチ 15:20-16:05 有馬 裕子	
16:00	シューズ必要		
30	ボディコンバット45 16:15-17:00 石毛 拓海	シューズ不要です。 タオルを使ったストレッチを行います。 のんびり.. 過ごしましょう♪	
17:00			
30			
18:00	😊 初めての方でも安心して ご参加いただけるクラスです。	有 事前申込み制の 有料のクラスです。	ス スクール会員に登録された方のクラスです。

スタジオプログラムご参加方法のご案内（下総中山店）

スタジオ運用

定員

第1スタジオ 定員 60名 スタジオ優先WEB予約(有料/550円) 22名 ※2025年7月改定

予約方法

○スタジオ優先WEB予約(有料/550円/メンバーサービスより登録)

※スタジオ優先WEB予約2025年7月より価格改定

第1スタジオ 60名

予約参加の確約がほしい。自分の好きな受講場所を優先的に選びたい方はスタジオ優先WEBシステム(有料/330円/1人につき同時予約最大5枠)にて予約可。※前日23:59にて締め切り

○当日参加予約(第1スタジオのみ)

《平日》

OPEN~17時までのクラス⇒10:00~配布開始※チェックイン後配布

18時~LASTまでのクラス⇒17:00~配布開始 ※16:40~並べます。

《土・日・祝》

10:00~配布開始

第1スタジオ 定員60名 - スタジオWEB優先予約数

《第二スタジオ》 **整理券廃止**

レッスン開始20分前から第二スタジオ前にてお並びいただけます。

※整理券、配布開始時間の20分前からお待ちいただけます。

■メンバーサービス登録について(メールアドレス登録)



※会員登録が必要です。



マシンカウンターにて配布

※整理券受け取りはチェックイン後になります。

※スタジオWEB優先予約をご購入

いただいている方は整理券の取得の必要はございません。

17:00配布開始に伴う待機は所定の待機スペースにて配布16:40よりお願い致します。



【待機中のルール】

所定の目印に合わせて整列

お一人一枚でご本人様が取得

待機中 会話は控えていただく事

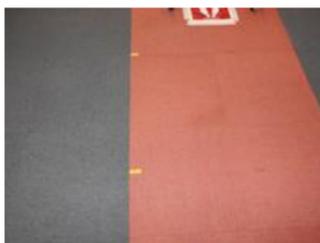
荷物を置いての場所取りは禁止

※列を外れたら最後尾より並ぶ

整列方法

WEB事前予約者→予約番号 当日整理券→整理券記載番号

スタジオ入口待機場所にて足元添付の番号箇所に整列



【待機中のルール】

所定の目印に合わせて整列

待機中会話は極力控えていただく事

クラス開始15分前

クラス開始30分前 (混雑緩和の為 20分前を目安に)

スタジオプログラム中

スタジオ内に黄色の枠がございますので受講スペースを選択



枠の範囲内での受講を
お願いいたします。

コナミスポーツクラブ下総中山より少人数制スクール開講のお知らせ

こんな時期だからこそ、楽しく体を動かし、心も身体も健康に！
万全なコロナ感染対策を整え、皆様のご参加をお待ちしております！

Studio Lesson

少人数制
気がるに、気がねなく



少ない人数で行う月4回のスクール。ゆとりのある空間で安心・快適



気がねなく
安心して参加できる

10人以下の少人数だから、あなたに合わせた運動量でレッスンができます。わからないことや不安があっても相談しやすい環境です。

一人で運動しても続かない、正しい運動方法を心者なのではずかしい。そんなあなたへ。「少人数制スタジオレッスン」は気軽に参加でき、10人以下のクラスの相談しやすい環境なので、楽しく続けられるスクール型のレッスンです。

インストラクター
がすぐそばに。

少人数だからお一人ひとりにきめ細やかに動きやトレーニングをサポート。ご自身へのモチベーションアップにもつながります。

運動が楽しめる
運動習慣を。

同じ目的を持った人が集まるスクール型のクラスですので、周囲を気にせず楽しみながら続けることができます。



少人数のレッスンだから隣の人の距離も十分に取れ、またオゾン空気除菌など衛生管理も徹底している環境です。

各スクール内容は本紙裏面をご確認ください。
参加してみたいスクールは、まずはお気軽に体験をしてみてください♪

- 各スクール開催曜日は裏面をご確認ください。
- 各回定員 / 10名 体験料 / 1,100円(税込)
- 申込みはお電話で前営業日までにお申し込みください。
- お一人様各スクール体験は1回までとなります。
- 定員に達した時点で、体験受付は終了となります。気になるクラスはお早めにお申し込みください。
- 当日の体験の流れやお持ち物などは、ご予約時にお伝えさせていただきます。

体験受付中！
体験料：1,100円(税込)

当施設はキャッシュレス施設になります。現金の取り扱いをしていない施設です。
お支払い方法はクレジットカード・電子マネー・QRコード決済

ご入会の際には本人確認書類・口座登録用クレジットカード又はキャッシュカード・初期登録料5,500円(税込)・会員証発行手数料1,100円(税込)が必要になります。

コナミスポーツクラブ 下総中山
千葉県船橋市本中山2-10-1 ミレニティ中山5・6F

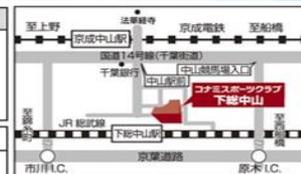
お問い合わせはこちら
施設直通

047-302-5191

詳しくはWEBで検索 ▶ コナミスポーツクラブ 下総中山 検索

営業時間	入会受付時間
月・火・水・金 10:00~22:00	月・火・水・金 10:00~21:00
土 10:00~20:00	土 10:00~19:00
日・祝 10:00~18:00	日・祝 10:00~17:00

休館日
木曜日
※施設点検・清掃のためご利用になれません。



JR総武線
下総中山駅
徒歩1分
駐車場
平日:30分ごと150円
土日祝:30分ごと200円

教室名	曜日・時間	担当インストラクター	教室内容
ピラティス (withフレックスクッション)	月曜日 17:15-18:15 (60分)	MISAKIGA	フレックスクッションを使うことによりストレスの少ない、正しい姿勢でのエクササイズが可能に！本来持っている運動機能をやさしくめざませませます。ピラティスの動的ストレッチで、しなやかな身体、安定した体感を手に入れましょう。
エンジョイエアロ	月曜日 18:30-19:30 (60分)	情野 美加子	エアロビクスの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを行っていくクラスです。気持ちの良い汗をかいて心身ともにリフレッシュしましょう。ご参加お待ちしております！
ヨガ (免疫力アップ)	火曜日 13:00-14:00 (60分)	AYA	心と体をご自身の呼吸で繋ぎ、のびのびとアーサナを行いましょ。ご自身の心地よさ、広がりを受け入れて感じてくださいね(^_^)-☆皆さんと繋がれる一時間、笑顔でお待ちしております♪
健康体操教室 骨盤体操ストレッチ	水曜日 11:30-12:30 (60分)	加藤 瞳美	自分自身のからだの状態を知ることで、けがの防止や健康を維持することができます。(^_^♪)からだの使い方を学び、身近な物を使って、楽しく動きましょう。
ヨガ	水曜日 13:00-14:00 (60分)	中村 律子	心と体をご自身の呼吸で繋ぎ、のびのびとアーサナを行いましょ。ご自身の心地よさ、広がりを受け入れて感じてくださいね(^_^)-☆皆さんと繋がれる一時間、笑顔でお待ちしております♪
OYZスクール(60歳以上) 足腰強化	水曜日 15:00-16:00 (60分)	有馬 裕子	皆様こんにちは！OYZ(オイズ)スクールは筋力トレーニングとステップ台昇降運動を行い、筋力・心肺機能の向上を目指すクラスです。椅子に座った状態で運動もできますので、不安を抱えていらっしゃる方でもご参加頂けます。体験、見学等、お待ちしております！
ピラティス	金曜日 13:00-14:00 (60分)	有馬 裕子	正しい骨格を意識しながら、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。レッスンでは胸式呼吸とともに普段あまり意識して使うことのない「背骨」と「体幹」にスイッチを入れます。一度体にスイッチが入ると世界が変わります！ぜひ皆さま体感してください！
日本舞踊	金曜日 14:30-15:45 (75分)	MISAKIGA	年齢、性別、経験問わず初歩から丁寧に指導いたします。立役(男踊)、女形(女踊)両方バランスよく踊り自然に足腰が鍛えられ、美しい姿勢や所作が身に付きます。スポーツクラブでぜひ日本舞踊を学びましょう！！
バレトン	金曜日 19:00-20:00 (60分)	AYAKO	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素運動です。フィットネスパートで大きな筋肉を動かして代謝をアップ、バレエパートでインナーマッスル・バランス感覚を鍛え、ヨガパートで柔軟性を高めます。裸足で動くことで足裏から体幹を意識し、美しい姿勢を導き出します。しっかり汗をかいた後は丁寧なストレッチを行い、スッキリとして週末を迎えましょう！
PVダンス	金曜日 20:15-21:15 (60分)	MASAKI	流行りのJ-POP、K-POP等のプロモーションPVのダンスを習得する教室です。一曲の振り付けを覚えていきます。皆さんと一緒にゆったり、楽しみながらやっていきますのでよろしくお願いします。
骨盤調整 オリジナル・ケア	土曜日 14:00-15:00 (60分)	金澤 一晃	身体の土台となる骨盤を中心に全身のバランスを整えます。同じ姿勢が長く続くと筋膜もかたくなり、肩こり・腰痛の原因になり、代謝の低下もまねきます。筋膜をほぐしながら代謝アップを目指しましょう！
太極拳	日曜日 10:30-11:30 (60分)	志村 栄司	太極拳は中国由来の武術です。時代を経て沢山の山の人々により工夫と改良がくわえられて現代に脈々と伝わっているものです。このクラスでは、楽な身体の操作、意識の持ち方を工夫して練習しようと思っています。ご興味のある方、どうぞご参加頂ければと思います。
フラダンス	日曜日 12:00-13:00 (60分)	山本 篤子	《レッスンの流れ》 ストレッチ→ステップ→ハンドモーション→踊る物語の訳について覚える→振付。物語に合わせ身体全体で人に伝えていくことを目標にレッスンをしていきます。初心者の方大歓迎！！
ピラティス①	日曜日 13:20-14:20 (60分)	有馬 裕子	正しい骨格を意識しながら、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。レッスンでは胸式呼吸とともに普段あまり意識して使うことのない「背骨」と「体幹」にスイッチを入れます。一度体にスイッチが入ると世界が変わります！ぜひ皆さま体感してください！
ピラティス②	日曜日 14:40-15:40 (60分)	有馬 裕子	正しい骨格を意識しながら、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。レッスンでは胸式呼吸とともに普段あまり意識して使うことのない「背骨」と「体幹」にスイッチを入れます。一度体にスイッチが入ると世界が変わります！ぜひ皆さま体感してください！
サルセーション	日曜日 16:00-17:00 (60分)	中野 恵美子	サルサソールのように様々な音楽、文化をミックスし、音楽を感じながら体を機能的に動かすダンスプログラムです。下半身強化、身体の機能改善、音楽性の向上等が見込めるクラスです。