

コナミスポーツクラブ 岐阜

【スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール】

※赤色ベース...1月からの変更クラス
※黄色ベース...スクールクラス(有料)

2025年1月～3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																			
30	😊 腸&リンパ 美人エクササイズ	😊 テクニカルエアロ【Lo】	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 五明 美由紀		😊 ジャザサイズ	😊 Live配信クラス スタイルアップヨガ 10:45-11:15 前田 ゆま	😊 脂肪バイバイ 10:30-11:00 猪俣 梢	😊 ZUMBA GOLD 10:30-11:15 松本 典子	😊 オリジナル健康体操 10:30-11:30 五明 美由紀	😊 アクアピクス(エンジョイ) 10:30-11:15 近江 順子	😊 ジャザサイズ	😊 ZUMBA 10:30-11:30 早川 みどり	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 大橋 隆司	😊 ポディバランス45 ※ST 10:30-11:15 中川 拓磨		😊 子供スクール 10:00-11:00 3コース使用	😊 ヨガ(心) 10:30-11:15 明石・吉田	😊 子供スクール 10:00-11:00 3コース使用	
11:00	😊 松本 典子	😊 岡本 浩史	😊 変更 背泳ぎ 初級 11:15-11:45 猪俣 梢		😊 山本 孝代	😊 Live配信クラス アクアピクス(エンジョイ) 11:15-12:00 岩田 純子	😊 変更 平泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 ZUMBA45 11:45-12:30 矢野 朱美	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 山本 孝代	😊 早川 みどり	😊 変更 クロール 初級 11:15-11:45 猪俣 梢	😊 変更 中川 拓磨	😊 変更 中川 拓磨	😊 子供スクール 11:00-12:00 3コース使用	😊 変更 明石・吉田	😊 子供スクール 11:00-12:00 3コース使用	
12:00	😊 ポディバランス45 ※ST 11:45-12:30 中川 拓磨	😊 ZUMBA 12:00-13:00 松本 典子	😊 クロール 中級 12:30-13:00 猪俣 梢		😊 ZUMBA45 11:45-12:30 矢野 朱美	😊 Live配信クラス 機能改善エクササイズ 11:45-12:15 武田 直之	😊 変更 平泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 松本 典子	😊 変更 松井 俊樹	😊 変更 松井 俊樹	😊 変更 松本 典子	😊 変更 松井 俊樹	😊 変更 猪俣 梢	😊 変更 中川 拓磨	😊 変更 松本 典子	😊 子供スクール 12:00-13:00 2コース使用	😊 変更 中川 拓磨	😊 子供スクール 12:00-13:00 2コース使用	
13:00	😊 コアクロス 12:45-13:15 大橋 隆司	😊 松本 典子	😊 変更 クロール 中級 12:30-13:00 猪俣 梢		😊 ヨガ(心) 12:45-13:45 土屋 彩	😊 Live配信クラス アクティブストレッチ 12:45-13:15 武田 直之	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 レズミルズダンス30 12:45-13:15 宮田 由香子	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 子供スクール 12:00-13:00 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 子供スクール 12:00-13:00 2コース使用	
14:00	😊 シンプルエアロ 13:30-14:10 大橋 隆司	😊 フジハラ カズヤ	😊 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00 児島 哲子		😊 ポディコンバット30 14:00-14:30 土屋 彩	😊 Live配信クラス シンプルステップ 14:00-14:40 ビデオレッスン	😊 スイミングスクール初級 14:30-15:30 高橋 龍也	😊 ポディコンバット45 13:30-14:15 川口 英希	😊 シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン	😊 シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン	😊 シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン	😊 シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン	😊 シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン	😊 シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン	😊 シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン	😊 子供スクール 14:00-14:30 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 14:05-14:35 名知 駿介	😊 子供スクール 14:00-14:30 2コース使用	
15:00	😊 メガダンス45 14:30-15:15 早川 みどり	😊 シェイプエアロ 14:30-15:30 大橋 隆司	😊 変更 原泳ぎ 初級 14:05-14:35 名知 駿介		😊 ポディコンバット45 14:45-15:30 鶴田 大二郎	😊 スタジオマンツーマン 14:45-15:30 予約制	😊 ヨガ(心) 14:30-15:30 高橋 龍也	😊 ヨガ(心) 14:30-15:30 高橋 龍也	😊 スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制	😊 スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制	😊 スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制	😊 スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制	😊 スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制	😊 スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制	😊 スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制	😊 子供スクール 15:00-15:30 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 子供スクール 15:00-15:30 2コース使用	
16:00		😊 チアダンス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介		😊 卓球スクール ※経験者向けクラス 16:00-17:30		😊 子供スクール 16:00-17:00 3コース使用	😊 卓球スクール ※経験者向けクラス 16:00-17:30	😊 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-16:50 年中～低学年	😊 子供スクール 16:00-17:00 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 子供スクール 16:00-17:00 2コース使用	
17:00		😊 チアダンス 17:00-17:50 小学生	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介				😊 子供スクール 17:00-18:00 3コース使用		😊 ダンシングスターズ 17:00-17:50 小学生～中学生	😊 ダンシングスターズ 17:00-17:50 小学生～中学生	😊 ダンシングスターズ 17:00-17:50 小学生～中学生	😊 ダンシングスターズ 17:00-17:50 小学生～中学生	😊 ダンシングスターズ 17:00-17:50 小学生～中学生	😊 ダンシングスターズ 17:00-17:50 小学生～中学生	😊 ダンシングスターズ 17:00-17:50 小学生～中学生	😊 子供スクール 17:00-18:00 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 子供スクール 17:00-18:00 2コース使用	
18:00			😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介				😊 子供スクール 18:00-19:00 2コース使用		😊 オリエンテーション 18:25-18:45 ヨガ体験	😊 オリエンテーション 18:25-18:45 ヨガ体験	😊 オリエンテーション 18:25-18:45 ヨガ体験	😊 オリエンテーション 18:25-18:45 ヨガ体験	😊 オリエンテーション 18:25-18:45 ヨガ体験	😊 オリエンテーション 18:25-18:45 ヨガ体験	😊 オリエンテーション 18:25-18:45 ヨガ体験	😊 子供スクール 18:00-19:00 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 子供スクール 18:00-19:00 2コース使用	
19:00		😊 ポディバランス 19:00-20:00 川本 友子	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介		😊 ポディバランス30 19:00-19:30 浦島 崇史	😊 変更 背泳ぎ 初級 19:30-20:00 高橋 龍也	😊 ZUMBA45 19:00-19:45 松本 典子	😊 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 ポディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 ポディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 ポディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 ポディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 ポディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 ポディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 ポディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子	😊 子供スクール 19:00-19:30 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 子供スクール 19:00-19:30 2コース使用	
20:00	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介		😊 シェイプエアロ 20:00-20:45 宮川 美由紀	😊 オリエンテーション 19:45-20:05 ポディコンバット体験	😊 レズミルズダンス 20:00-20:45 土屋 彩	😊 腸&リンパ 美人エクササイズ 20:00-20:45 松本 典子	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 ポディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子	😊 子供スクール 20:00-20:45 2コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 子供スクール 20:00-20:45 2コース使用	
21:00	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介		😊 ポディアタック30 21:00-21:30 横井 俊之	😊 サルサムーブメント 20:30-21:30 エルメスダンスカンパニー	😊 ポディアタック30 21:00-21:30 横井 俊之	😊 腸&リンパ 美人エクササイズ 20:00-20:45 松本 典子	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 ポディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩	😊 子供スクール 21:00-21:30 3コース使用	😊 変更 原泳ぎ 初級 15:00-15:30 田中 龍之介	😊 子供スクール 21:00-21:30 3コース使用	
22:00	【スタジオWEB予約人数】 50名定員クラス:24枠 ※一部クラスのみWEB予約枠が違います 土曜11:45～12:30「ポディコンバット45」WEB40名 日曜11:45～12:45「ポディパンプ」WEB40名				【マーク表記に関して】														
23:00																			

オリエンテーション

「マシジムのご利用案内」「各種プログラムの案内」
「15分の体験レッスン」
新しくスポーツクラブを始めた方向けの動画となります。入退場自由
【持ち物】動きやすい服装 ※ヨガ体験は室内シューズいりません

定員	通常クラス(腸&リンパ)
第1スタジオ	50名(20名)
第2スタジオ	大人スクール15名/オンラインライブレッスン20名

【スタジオレッスン参加】

曜日	営業時間
月・水・木・金	10:00～23:00
土・日・祝	10:00～20:00

【休館日】 毎週火曜日

毎週火曜日は休館日。祝日は特別プログラムとなります。(詳しくは、HP/館内にて)

◆スタジオ・プールプログラム◆

3月20日 (木) 春分の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00				10:00
10:30	😊 ZUMBA GOLD 10:30-11:15 松本 典子	ス オリジナル健康体操 10:30-11:30 五明 美由紀	😊 アクアビクス 10:30-11:15 近江 順子	10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	😊 バレトン 11:35-12:20 松本 典子	OLL Live配信クラス		12:00
12:30		ボディコンバット45 12:30-13:15 齋藤 香帆		12:30
13:00	有 シェイプエアロ 13:00-14:00 宮川 美由紀 【参加費:1,100円】税込	OLL Live配信クラス	バタフライ 初級 13:00-13:30 高橋 龍也	13:00
13:30		ボディバランス45 13:45-14:30 齋藤 香帆		13:30
14:00			クロールトレーニング 13:45-14:15 高橋 龍也 【25M 完泳者対象】	14:00
14:30	😊 ZUMBA 14:30-15:15 児島 哲子	OLL Live配信クラス		14:30
15:00		背骨コンディショニング45 15:00-15:45 花里 真理子		15:00
15:30				15:30
16:00			子供スクール 15:30-18:30 最大3コース使用	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30

【有料レッスン参加について】 定員 40名

①WEB予約受付40名 3/13(木) 7:00 ~ 3/19(水) 23:59

メンバーサービス内「スタジオWEB予約」より受付いたします。ご予約には参加費とは別途330円(税込)が必要。

申込み後のキャンセルはWEBにて前日までに実施頂けます。ご予約後、店頭にて参加費をお支払いください。

②当日受付 3/20(木) 11:00

店頭受付となります。WEB予約受付状況により人数が変動いたします。

【参加費について】

当日は混みあいますので前日までにお済ませください。参加にはチェックインが必要です。一般の方は会員登録をお願い致します。

【祝日営業】10:00~20:00

コナミスポーツクラブ岐阜

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Includes program names like ZUMBA, ヨガ, and 水泳, along with instructor names and facility details.

【サルサムーブメント】
4月開講 6・13・20日
15:15~16:15
無料体験レッスン受付中
ご予約は店頭・電話にて

オリエンテーション
「マシンジムのご利用案内」「各種プログラムの案内」
「15分の体験レッスン」
新しくスポーツクラブを始めた方向けの動画となります。入退場自由
【持ち物】動きやすい服装 ※ヨガ体験は室内シューズいりません

定員 通常クラス(腸&リンパ)
第1スタジオ 50名(20名)
第2スタジオ 大人スクール15名/オンラインライブレッスン20名
【スタジオレッスン参加】

WEB メンバーサービス内のスタジオ予約にて1週間前から前日までにご予約可能 (1枠330円)
※1人5枠まで予約可能 ※当日は、プログラム開始10分前からの入場となります。
当日参加 当日、スタジオ前の整列順に参加可能 (各レッスン定員50%枠、事前予約により変動)
※対象レッスンの前レッスン開始より整列可能。夜クラスは18:00より整列可。

【マーク表記に関して】
☺️ [安心マーク] ご参加が初めて、久しぶりの方・体力に自信のない方も安心して楽しみ頂けます。
📌 [スクールマーク] 別途、月会費(参加費)が必要になります。(月4回のスクールクラス)
🟡 [黄色枠] 少人数スクール(定員10名) / 月会費5,500円(体験料1,100円、都度利用1,650円)
📌 [有料マーク] 別途参加料金が必要になります。(事前予約が必要となります。)
※スタジオマンツーマン等、有料のご希望があれば別途ご相談ください。
OLL [Online Live Lesson(オンラインライブレッスン)マーク] 無人プログラム(映像配信)となります。
※参加無料 ※WEB予約システム対象外

毎週火曜日は休館日。祝日は特別プログラムとなります。(詳しくは、HP/館内にて)

トレーニングガイド

※どなたでもご参加できます！何度でもOK！

基本マシンの使い方を説明します。

分からない所や不安項目をインストラクターに聞きましょう（約30分）

時間	月	水	木	金	土	日		
10:00						10:00		
11:00	【月・水・木・金】							
12:00	10:30							
13:00								
14:00								
15:00					15:00	15:30		
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	【月・水・木・金】							
20:00	19:30							
21:00								