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
2月からの変更クラス

2024年2～3月

月曜日

スタジオ1
- 腸＆リンパ 美人エクササイズ 10:30-11:30 松本 典子
- ボディバランス45 ※ST 12:00-12:45 中川 拓磨 【ST=コア強化】
- シンプリーエアロ 13:20-14:00 フジハラ カズヤ
- メガダンス45 14:30～15:15 早川 みどり
- ボディジャム 19:00-19:45 藤堂 瑤子
- コアクロス 20:00-20:30 スタッフ
- ボディコンバット45 20:45-21:30 土屋 彩

スタジオ2
- テクニカルエアロ【Lo】 10:30-11:30 岡本 浩史
- ZUMBA 12:00-13:00 松本 典子
- ZUMBAGOLD 13:15-14:15 松本 典子
- シェイプエアロ 14:30-15:30 フジハラ カズヤ
- チアダンス 16:00-16:50 年中～低学年
- チアダンス 17:00-17:50 小学生
- ボディバランス 19:00-20:00 川本 友子
- メガダンス 20:30-21:30 藤堂 瑤子

プール
- ウォーク＆ジョグ 10:30-11:00 五明 美由紀
- クロール 初級 11:15-11:45 猪俣 梢
- アクアビクス（エンジョイ） 13:15-14:00 大橋 弥生
- クロール 中級 14:15-14:45 猪俣 梢
- 平泳ぎ 初級 20:00-20:30 高橋 龍也

火曜日

休館日の為 終日ご利用頂けません

水曜日

スタジオ1
- ジャザサイズ 10:30-11:30 山本 孝代
- ZUMBA45 12:00-12:45 大西 由利枝
- 変更 シンプリーステップ 13:05-13:45 大西 由利枝
- 変更 ボディコンバット30 14:00-14:30 松平 直也
- 変更 ボディパンプ45 14:45-15:30 松平 直也
- 卓球スクール ※経験者向けクラス 16:00-17:30
- ボディコンバット45 19:00-19:45 横井 俊之
- シェイプエアロ 20:00-20:45 宮川 美由紀
- レズミルズバー 21:00-21:30 宮田 由香子

スタジオ2
- OLL Live配信クラス ストレッチ30 10:15-10:45 松浦 博之
- OLL Live配信クラス 骨盤エクササイズ30 11:15-11:45 松浦 博之
- OLL Live配信クラス ボディパンプ45 12:15-13:00 小座野 清香
- OLL Live配信クラス メガダンス45 13:30-14:15 小座野 清香
- OLL Live配信クラス ボディバランス30 18:30-19:00 浦島 崇史
- OLL Live配信クラス ボディコンバット30 19:30-20:00 小座野 清香

プール
- 脂肪バイバイ 10:30-11:00 猪俣 梢
- アクアビクス（エンジョイ） 11:15-12:00 岩田 純子
- 背泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢
- ベビースイミング（4カ月～） 13:00-14:00 2コース使用
- バタフライ 初級 14:30-15:00 高橋 龍也
- リトル・キンダー（2歳～） 16:00-17:00 3コース使用
- 児童スイミング（小学生～） 17:00-18:00 3コース使用
- クロール 初級 19:30-20:00 高橋 龍也

木曜日

スタジオ1
- ZUMBA45 10:30-11:15 松本 典子
- バレトン 11:35-12:20 松本 典子
- 変更 コアクロス 12:40-13:10 大橋 隆司
- 変更 ボディコンバット45 13:30-14:15 土屋 彩
- ヨガ（心） 14:30-15:30 宮田 由香子
- ZUMBA45 19:00-19:45 松本 典子
- ボディパンプ45 ※TB 20:00-20:45 鶴田 大二郎 【TB=トータルボディ】
- ボディバランス30 21:00-21:30 鶴田 大二郎 【FX=ストレッチ】

スタジオ2
- オリジナル 健康体操 10:30-11:30 五明 美由紀
- OLL Live配信クラス メガダンス45 12:00～12:45 松井 俊樹
- ボディバランス 18:30-19:30 宮田 由香子
- ピラティス 20:00-21:00 松本 典子

プール
- アクアビクス（エンジョイ） 10:30-11:15 近江 順子
- 平泳ぎ 初級 13:00-13:30 高橋 龍也
- クロールトレーニング 13:45-14:15 高橋 龍也 【25M完泳者対象】

金曜日

スタジオ1
- ジャザサイズ 10:30-11:30 山本 孝代
- メガダンス45 12:00-12:45 宮田 由香子
- シェイプステップ 13:15-14:00 フジハラ カズヤ
- ボディバランス45 ※FX 14:30-15:15 宮田 由香子 【FX=ストレッチ】
- 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00-17:30
- メガダンス30 19:00-19:30 宮田 由香子
- ボディアタック30 19:45-20:15 鶴田 大二郎
- ヨガ（体） 20:30-21:30 土屋 彩

スタジオ2
- ZUMBA 10:30-11:30 早川 みどり
- 変更 オリジナル 健康体操 12:00-13:00 フジハラ カズヤ
- 太極拳【初級】 13:30-14:45 吉川 恵美
- ダンシングスターズ 16:00-16:50 4歳～6歳
- ボディコンバット 19:00-20:00 土屋 彩
- ボディパンプ 20:15-21:15 中川 拓磨

プール
- ウォーク＆ジョグ 10:30-11:00 大橋 隆司
- バタフライ 初級 11:15-11:45 猪俣 梢
- スイミングスクール初級 13:00-14:00 猪俣 梢

土曜日

スタジオ1
- ボディバランス45 ※ST 10:30-11:15 中川 拓磨 【ST=コア強化】
- ボディコンバット45 11:45-12:30 中川 拓磨 WEB予約40名
- ZUMBA45 13:00-13:45 松本 典子
- オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子

スタジオ2
- 腸＆リンパ 美人エクササイズ 11:30-12:30 松本 典子
- OLL Live配信クラス ボディバランス30 13:15-13:45 山崎 舞子
- OLL Live配信クラス メガダンス45 14:15-15:00 山崎 舞子
- OLL Live配信クラス ストレッチ30 15:30-16:00 市野瀬 美絵
- OLL Live配信クラス ボディコンバット45 17:00-17:45 宮脇 加津子
- OLL Live配信クラス ボディパンプ30 18:15-18:45 宮脇 加津子

プール
- キンダースイミング（3歳～） 10:00-11:00 2コース使用
- 児童スイミング（小学生～） 11:00-12:00 2コース使用
- ベビースイミング（4カ月～） 13:00-14:00 2コース使用
- リトル・キンダー（2歳～） 15:00-16:00 2コース使用
- キンダー・児童（3歳～） 16:00-17:00 2コース使用
- 児童スイミング（小学生～） 17:00-18:00 2コース使用

日曜日

スタジオ1
- ヨガ（心） 10:30-11:15 井坂ヨガ
- ボディパンプ 11:45-12:45 中川 拓磨 WEB予約40名
- シェイプエアロ 13:15-14:00 高木 博美
- ボディアタック45 14:30-15:15 鶴田 大二郎
- ボディコンバット45 15:45-16:30 松平 直也

スタジオ2
- 【フリー利用】 10:00～12:00
- OLL Live配信クラス ボディバランス45 12:30-13:15 斎藤 香帆
- OLL Live配信クラス ボディコンバット 14:15-15:15 KATSUYA
- ベリーダンス（美Body） 15:45-16:45 エルメスダンスカンパニー

プール
- 児童スイミング（小学生～） 10:00-11:00 3コース使用
- キンダー・児童（3歳～） 11:00-12:00 2コース使用
- キンダースイミング（3歳～） 12:00-13:00 2コース使用
- アクアビクス（エンジョイ） 14:00-14:45 岩田 純子

オンラインLIVE配信クラス限定

スマートスタート導入!!　途中入場、途中退場OK
初めてスタジオプログラムに参加する方にお勧め!!
※但しツール使用クラス（ボディパンプ）は 対象外

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「ボディコンバット45」WEB40名
日曜11:45～12:45「ボディパンプ」 WEB40名

【 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お楽しみ頂けます。
- ス 【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 【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

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

【 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。

毎週火曜日は休館日となります。※祝休日は20:00までの営業、特別プログラムとなります。（HP/館内にて提示させていただきます。）

◆スタジオ・プールプログラム◆

3月20日　(水)

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00			
10:30	ジャザサイズ 10:30ー11:30 山本　孝代		
11:00		OLL Live配信クラス ボディコンバット45 11:30-12:15 武田　直之	アクアビクス 11:15ー12:00 岩田　純子
11:30			
12:00	ZUMBA 12:00ー12:45 大西　由利枝		背泳ぎ　初級 12:15-12:45 猪俣　梢
12:30			
13:00	ボディコンバット① 13:00ー14:00 松平　直也 定員50名　参加費:550円(税込)		
13:30			
14:00			
14:30	ボディコンバット② 14:30ー15:30 土屋　彩 定員50名　参加費:550円(税込)		
15:00		OLL Live配信クラス メガダンス60 15:30-16:30 小座野　清香 大西　美帆	
16:00	ス 卓球スクール ※経験者向け クラス 16:00ー17:30	OLL Live配信クラス ストレッチ30 17:00-17:30 花里　眞理子	スイミングスクール(子供) 16:00ー17:00 3コース使用
17:00			スイミングスクール(子供) 17:00ー18:00 3コース使用
18:00			

【特別クラスWEB予約受付】

3/13(水)7:00-3/19(火)23:59

スタジオWEB予約はクレジット決済別途330円有り。
前日までのキャンセルはWEBにて行ってください。
予約後、前日までに店頭で参加費をお支払い頂き、
入金後のキャンセル返金は致しかねます。
当日空き状況により店頭10:00受付開始
※ボディコンバット①②のみ参加は、別途施設利用料が必要。

【祝日営業】10:00～20:00　　コナミスポーツクラブ岐阜

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・・・4月からの変更クラス
※黄色ベース・・・スクールクラス（有料）

2024年4月

月曜日

スタジオ1
- 腸＆リンパ 美人エクササイズ 10:30−11:30 松本　典子
- 変更 ボディバランス45 ※ST 11:45−12:30 中川　拓磨 【ST=コア強化】
- 変更 コアクロス 12:45−13:15 大橋　隆司
- 変更 シンプリーエアロ 13:30−14:10 フジハラ カズヤ
- メガダンス45 14:30〜15:15 早川　みどり
- ボディジャム 19:00−19:45 藤堂　瑶子
- コアクロス 20:00−20:30 大橋　隆司
- ボディコンバット45 20:45−21:30 土屋　彩

スタジオ2
- ス テクニカルエアロ【Lo】 10:30−11:30 岡本　浩史
- ス ZUMBA 12:00−13:00 松本　典子
- ス ZUMBAGOLD 13:15−14:15 松本　典子
- ス シェイプエアロ 14:30−15:30 フジハラ カズヤ
- チアダンス 16:00−16:50 年中〜小学生低学年
- チアダンス 17:00−17:50 小学生
- ス ボディバランス 19:00−20:00 川本　友子
- ス メガダンス 20:30−21:30 藤堂　瑶子

プール
- ウォーク＆ジョグ 10:30−11:00 五明　美由紀
- 変更 背泳ぎ　初級 11:15−11:45 猪俣　梢
- 変更 クロール　中級 12:30−13:00 猪俣　梢
- アクアビクス（エンジョイ） 13:15−14:00 大橋　弥生
- NEW ス スイミングスクール中級 14:30−15:30 高橋　龍也
- 変更 クロール　初級 20:00−20:30 高橋　龍也

火曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

水曜日

スタジオ1
- ジャザサイズ 10:30−11:30 山本 孝代
- ZUMBA45 12:00−12:45 大西　由利枝
- シンプリーステップ 13:00−13:40 大西　由利枝
- ボディコンバット30 14:00−14:30 松平　直也
- ボディパンプ45 14:45−15:30 松平　直也
- ス 卓球スクール ※経験者向けクラス 16:00−17:30
- 変更 ボディアタック45 19:00−19:45 横井　俊之
- シェイプエアロ 20:00−20:45 宮川　美由紀
- 変更 ボディパンプ 21:00−21:30 横井　俊之

スタジオ2
- OLL Live配信クラス 骨盤エクササイズ30 10:15−10:45 松浦　博之
- OLL Live配信クラス 美姿勢エクササイズ 11:45−12:15 武田　直之
- OLL Live配信クラス ボディバランス30 12:45−13:15 濱　静夏 【FX=ストレッチ】
- NEW ス ボディコンバット 19:00−20:00 松平　直也
- OLL Live配信クラス HIPHOP【初級】 20:30−21:00 HANA

プール
- 脂肪バイバイ 10:30−11:00 猪俣　梢
- アクアビクス（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
- ベビースイミング（4カ月〜） 13:00−14:00 2コース使用
- NEW ス スイミングスクール初級 14:30−15:30 高橋　龍也
- リトル・キンダー（2歳6ヶ月〜） 16:00−17:00 3コース使用
- 児童スイミング（小学生〜） 17:00−18:00 3コース使用
- 変更 背泳ぎ　初級 19:30−20:00 高橋　龍也

木曜日

スタジオ1
- ZUMBA45 10:30−11:15 松本　典子
- バレトン 11:35−12:20 松本　典子
- 変更 ボディパンプ30 12:40−13:10 川口　英希
- 変更 ボディコンバット45 13:30−14:15 川口　英希
- ヨガ（心） 14:30−15:30 宮田　由香子
- ZUMBA45 19:00−19:45 松本　典子
- 変更 ボディコンバット45 20:00−20:45 土屋　彩
- 変更 骨盤フレックス 21:00−21:30 土屋　彩 【定員：20名】

スタジオ2
- ス オリジナル健康体操 10:30−11:30 五明　美由紀
- OLL Live配信クラス メガダンス45 12:00〜12:45 松井　俊樹
- ス ボディバランス 18:30−19:30 宮田　由香子
- ス ピラティス 20:00−21:00 松本　典子

プール
- アクアビクス（エンジョイ） 10:30−11:15 近江　順子
- 変更 クロール　初級 13:00−13:30 高橋　龍也
- クロールトレーニング 13:45−14:15 高橋　龍也 【25M完泳者対象】

金曜日

スタジオ1
- ジャザサイズ 10:30−11:30 山本 孝代
- メガダンス45 12:00−12:45 宮田　由香子
- シェイプステップ 13:15−14:00 フジハラ　カズヤ
- ボディバランス45 ※FX 14:30−15:15 宮田　由香子 【FX=ストレッチ】
- ス 卓球スクール ※初心者向けクラス 16:00−17:30
- 変更 ボディパンプ45 19:00−19:45 鶴田　大二郎
- 変更 ヨガ（体） 20:15−21:15 土屋　彩

スタジオ2
- ス ZUMBA 10:30−11:30 早川 みどり
- ス オリジナル健康体操 12:00−13:00 フジハラ　カズヤ
- ス 太極拳【初級】 13:30−14:45 吉川　恵美
- ス NEW 太極拳【扇】 14:50−15:20 吉川　恵美
- ダンシングスターズ 16:00−16:50 6歳〜8歳
- ス ボディコンバット 19:00−20:00 土屋　彩
- ス ボディパンプ 20:15−21:15 中川　拓磨

プール
- ウォーク＆ジョグ 10:30−11:00 大橋　隆司
- 変更 バタフライ　初級 11:15−11:45 猪俣　梢
- ス スイミングスクール初級 13:00−14:00 猪俣　梢

土曜日

スタジオ1
- ボディバランス45 ※ST 10:30−11:15 中川 拓磨 【ST=コア強化】
- ボディコンバット45 11:45−12:30 中川　拓磨 WEB予約40名
- ZUMBA45 13:00−13:45 松本　典子
- オリジナル健康体操 14:15−15:15 松本　典子

スタジオ2
- ス 腸＆リンパ 美人エクササイズ 11:30−12:30 松本　典子
- OLL Live配信クラス ボディバランス30 13:15−13:45 山崎　舞子
- OLL Live配信クラス メガダンス45 14:15−15:00 山崎　舞子
- OLL Live配信クラス ストレッチ30 15:30−16:00 市野瀬　美絵
- OLL Live配信クラス ボディコンバット45 17:00−17:45 宮脇　加津子
- OLL Live配信クラス ボディパンプ30 18:15−18:45 宮脇　加津子

プール
- キンダースイミング（3歳〜） 10:00−11:00 2コース使用
- 児童スイミング（小学生〜） 11:00−12:00 3コース使用
- ベビースイミング（4カ月〜） 13:00−14:00 2コース使用
- リトル・キンダー（2歳6ヶ月〜） 15:00−16:00 2コース使用
- キンダー・児童（3歳〜） 16:00−17:00 2コース使用
- 児童スイミング（小学生〜） 17:00−18:00 3コース使用

日曜日

スタジオ1
- ヨガ（心） 10:30−11:15 井坂ヨガ
- ボディパンプ 11:45−12:45 中川　拓磨 WEB予約40名
- 変更 ボディジャム30 13:00−13:30 北野　可奈子
- 変更 シェイプエアロ 13:45−14:30 高木　博美
- 変更 ボディアタック45 14:45−15:30 鶴田 大二郎
- ボディコンバット45 15:45−16:30 松平　直也

スタジオ2
- 【フリー利用】 10：00〜11:30
- OLL Live配信クラス ボディアタック30 12:00−12:30 斎藤　香帆
- OLL Live配信クラス ボディバランス45 13:00−13:45 斎藤　香帆 【FX=ストレッチ】
- OLL Live配信クラス ボディコンバット 14:15−15:15 KATSUYA
- ス ベリーダンス（美Body） 15:45−16:45 エルメスダンスカンパニー

プール
- 児童スイミング（小学生〜） 10:00−11:00 3コース使用
- キンダー・児童（3歳〜） 11:00−12:00 2コース使用
- リトル・キンダー（2歳6ヶ月〜） 12:00−13:00 2コース使用
- アクアビクス（エンジョイ） 14:00−14:45 岩田　純子

オンラインLIVE配信クラス限定

スマートスタート導入!!　途中入場、途中退場OK
初めてスタジオプログラムに参加する方にお勧め!!
※但しツール使用クラス（ボディパンプ）は 対象外

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「ボディコンバット45」WEB40名
日曜11:45〜12:45「ボディパンプ」　WEB40名

【 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お楽しみ頂けます。
- ス 【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 【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

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

【 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。

毎週火曜日は休館日となります。※祝休日は20:00までの営業、特別プログラムとなります。（HP/館内にて提示させていただきます。）

KONAMI SPORTS CLUB　コナミスポーツクラブ　岐阜

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						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00					15：00	15：30
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

【月・水・木・金】
10：30

【月・水・木・金】
19：30

2023年10月更新