

# 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 |                                 |                             |  |     |                               |   |  |   |  |  |                                  |                               |                              |                                 |       |                           |   |                           |     |
| 10:30 | 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                        | OLL 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                | 変更 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   | ボディバランス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                         | OLL Live配信クラス 機能改善エクササイズ 11:45-12:15 武田 直之                      | アクアピクス (エンジョイ) 11:15-12:00 岩田 純子       | バレト 11:35-12:20 松本 典子                       | OLL Live配信クラス メガダンス45 12:00-12:45 松井 俊樹        |  | 山本 孝代                            | 早川 みどり                        | 変更 クロール 初級 11:15-11:45 猪俣 梢  | ボディバランス45 ※ST=コア強化              |       | 子供スクール 11:00-12:00 3コース使用 | ヨガ(心) 10:30-11:15 明石・吉田                 | 子供スクール 11:00-12:00 3コース使用 |     |
| 12:00 | ボディバランス45 ※ST 11:45-12:30 中川 拓磨 | ZUMBA 12:00-13:00 松本 典子     | OLL Live配信クラス クロール 中級 12:30-13:00 猪俣 梢   |     | 矢野 朱美                         | OLL Live配信クラス アクティブストレッチ 12:45-13:15 武田 直之                      | 平泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢                |   | OLL Live配信クラス オリエンテーション ヨガ体験 13:00-13:20 高橋 龍也 |  | メガダンス45 11:45-12:30 宮田 由香子       | オリジナル 健康体操 12:15-13:15        | ボディコンバット45 11:45-12:30 中川 拓磨 | ボディコンバット45 11:30-12:30 松本 典子    |       | 子供スクール 12:00-13:00 2コース使用 | ボディパンプ 11:45-12:45 中川 拓磨                | 子供スクール 12:00-13:00 3コース使用 |     |
| 13:00 | コアクロス 12:45-13:15 大橋 隆司         | 松本 典子                       | OLL Live配信クラス クロール 中級 12:30-13:00 猪俣 梢   |     | ヨガ(心)                         | OLL Live配信クラス アクティブストレッチ 12:45-13:15 武田 直之                      | ベビースイミング 13:00-14:00 2コース使用            | OLL Live配信クラス レズミルズダンス30 12:45-13:15 宮田 由香子 | OLL Live配信クラス オリエンテーション ヨガ体験 13:00-13:20 高橋 龍也 |  | コアクロス 12:45-13:15 大橋 隆司          | フジハラ カズヤ                      | ZUMBA45 13:00-13:45 松本 典子    | ボディコンバット45 13:00-13:45 中川 拓磨    |       | ベビースイミング                  | シェイプエアロ 13:15-14:00 高木 博美               | ベビースイミング                  |     |
| 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         |     | 土屋 彩                          | OLL Live配信クラス オリエンテーション 13:30-13:50 コアクロス体験 14:00-14:40 ビデオレッスン | スタジオマンツーマン 14:30-15:30 高橋 龍也           | OLL Live配信クラス シェイプエアロ 13:30-14:10 ビデオレッスン   |  | OLL Live配信クラス クロールトレーニング 13:45-14:15 高橋 龍也 |                                  | スィミング スクール初級 13:00-14:00 猪俣 梢 | ZUMBA45 13:00-13:45 松本 典子    | ボディコンバット45 13:00-13:45 中川 拓磨    |       | シェイプエアロ 13:15-14:15 高木 博美 | ボディコンバット45 13:00-14:00 猪俣 梢             | 子供スクール 13:00-14:00 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 松本 典子   |  |     | ポディコンバット30 14:00-14:30 土屋 彩   | OLL 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                      | スタジオマンツーマン 14:45-15:30 予約制             |   | スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制                     |  | ボディバランス45 ※FX 14:30-15:15 宮田 由香子 | オリエンテーション 14:30-14:50 柴田 紗帆   | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 16:00 |                                 | フジハラ カズヤ                    |  |     | ポディパンプ45 14:45-15:30 鶴田 大二郎   | OLL 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                      | スタジオマンツーマン 14:45-15:30 予約制             |   | スタジオマンツーマン 14:15-15:15 予約制                     |  | ボディバランス45 ※FX 14:30-15:15 宮田 由香子 | オリエンテーション 14:30-14:50 柴田 紗帆   | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 17:00 | チャダンス 16:00-16:50 年中～低学年        |                             |  |     | 卓球スクール ※経験者向け クラス 16:00-17:30 |   |  |   |  |  | ボディバランス45 ※FX 14:30-15:15 宮田 由香子 | オリエンテーション 14:30-14:50 柴田 紗帆   | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 18:00 | チャダンス 17:00-17:50 小学生           |                             |  |     |                               |   |  |   |  |  | ボディバランス45 ※FX 14:30-15:15 宮田 由香子 | オリエンテーション 14:30-14:50 柴田 紗帆   | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 19:00 |                                 | ボディバランス 19:00-20:00 川本 友子   |  |     |                               |   |  |   |  |  | ボディバランス45 19:00-19:45 松本 典子      | オリエンテーション 19:00-19:30 鶴田 大二郎  | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 20:00 | ボディジャム 19:15-20:00 藤堂 瑠子        | ボディコンバット45 20:20-21:05 土屋 彩 | OLL Live配信クラス パタフライ 初級 20:00-20:30 高橋 龍也 |     | ポディパンプ45 19:00-19:45 横井 俊之    | OLL Live配信クラス オリエンテーション 19:45-20:05 ボディコンバット体験                  | OLL Live配信クラス 背泳ぎ 初級 19:30-20:00 高橋 龍也 |   |  |  | ボディコンバット 19:00-20:00 土屋 彩        | コアクロス 19:45-20:15 鶴田 大二郎      | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 21:00 |                                 | メガダンス 20:30-21:30 藤堂 瑠子     |  |     | ポディパンプ45 19:00-19:45 横井 俊之    | OLL Live配信クラス オリエンテーション 19:45-20:05 ボディコンバット体験                  | OLL Live配信クラス 背泳ぎ 初級 19:30-20:00 高橋 龍也 |   |  |  | ボディコンバット 19:00-20:00 土屋 彩        | コアクロス 19:45-20:15 鶴田 大二郎      | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 22:00 |                                 |                             |  |     | ポディパンプ45 19:00-19:45 横井 俊之    | OLL Live配信クラス オリエンテーション 19:45-20:05 ボディコンバット体験                  | OLL Live配信クラス 背泳ぎ 初級 19:30-20:00 高橋 龍也 |   |  |  | ボディコンバット 19:00-20:00 土屋 彩        | コアクロス 19:45-20:15 鶴田 大二郎      | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |
| 23:00 |                                 |                             |  |     | ポディパンプ45 19:00-19:45 横井 俊之    | OLL Live配信クラス オリエンテーション 19:45-20:05 ボディコンバット体験                  | OLL Live配信クラス 背泳ぎ 初級 19:30-20:00 高橋 龍也 |   |  |  | ボディコンバット 19:00-20:00 土屋 彩        | コアクロス 19:45-20:15 鶴田 大二郎      | オリジナル 健康体操 14:15-15:15 松本 典子 | スポーツ体操教室 14:30-15:20 年中～小学1年    |       | 背泳ぎ 中級 14:05-14:35 名知 駿介  | ベリータン (美Body) 14:00-15:00 エルメス ダンスカンパニー | 子供スクール 14:00-14:45 岩田 純子  |     |

## 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】

| 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)

# ◆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<br>10:30-11:15<br>松本 典子                 | ス オリジナル健康体操<br>10:30-11:30<br>五明 美由紀   | 😊 アクアビクス<br>10:30-11:15<br>近江 順子                  | 10:30 |
| 11:00 |  |  |   | 11:00 |
| 11:30 |  |  |   | 11:30 |
| 12:00 | 😊 バレトン<br>11:35-12:20<br>松本 典子                       | OLL Live配信クラス                          |   | 12:00 |
| 12:30 |  | ボディコンバット45<br>12:30-13:15<br>齋藤 香帆     |   | 12:30 |
| 13:00 | 有 シェイプエアロ<br>13:00-14:00<br>宮川 美由紀<br>【参加費:1,100円】税込 | OLL Live配信クラス                          | バタフライ 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 13:00 |
| 13:30 |  | ボディバランス45<br>13:45-14:30<br>齋藤 香帆      |   | 13:30 |
| 14:00 |  |  | クロールトレーニング<br>13:45-14:15<br>高橋 龍也<br>【25M 完泳者対象】 | 14:00 |
| 14:30 | 😊 ZUMBA<br>14:30-15:15<br>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<br>15:00-15:45<br>花里 真理子 |   | 15:00 |
| 15:30 |  |  |   | 15:30 |
| 16:00 |  |  | 子供スクール<br>15:30-18:30<br>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 details like 'ZUMBA GOLD', 'ヨガ(心)', and 'スイミングスクール'. Includes a '休館日の為 終日ご利用頂けません' notice on Tuesday.

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

Table with 2 columns: 定員 (Capacity) and 通常クラス(腸&リンパ) (Regular Class (Intestine & Lymph)).
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

Table with 2 columns: WEB and 当日参加 (Same Day Participation).
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)
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)

【マーク表記に関して】 (About Mark Notation)
Icons: 安心マーク (安心マーク), ス (スクールマーク), 有 (有料マーク), OLL (Online Live Lesson)
【休館日】 毎週火曜日 (Closed Days: Every Tuesday)

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 |  |       |   |   |   |       |  |  |  |       |       |