

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 アクアピクス, along with instructor names and facility information.

オリエンテーション20
「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

【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
水曜11:45~12:30「ZUMBA」WEB40名
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)
(有料マーク)別途参加料が必要になります。(事前予約が必要となります)
【オンライン 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

【スタジオレッスン参加】
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
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。祝日は特別プログラムとなります。(詳しくは、HP/館内にて)

# 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	😊 ス 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	😊 変更 脂肪バイバイ 10:30-11:00 猪俣 梢	😊 ス オリジナル健康体操	😊 アクアピクス(エンジョイ)	😊 変更 ZUMBA GOLD 10:30-11:15 松本 典子	😊 ス ZUMBA	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 大橋 隆司	😊 ボディバランス45 ※ST			😊 子供スクール 10:00-11:00 3コース使用	😊 ヨガ(心)	😊 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	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 11:15-12:00 岩田 純子	😊 OLL パレト	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 11:35-12:20 松本 典子	😊 ス オリジナル健康体操	😊 変更 クロール 初級 11:15-11:45 猪俣 梢	😊 変更 ボディバランス45 ※ST	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 11:00-12:00 3コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 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	😊 ス ZUMBA	😊 変更 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	😊 変更 平泳ぎ 初級 12:15-12:45 猪俣 梢	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 12:00~12:45 松井 俊樹	😊 ス オリジナル健康体操	😊 変更 コアクロス 12:45-13:15 大橋 隆司	😊 変更 ボディコンバット45	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 12:00-13:00 2コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 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	😊 ス 松本 典子	😊 変更 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	😊 変更 ベビースイミング	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 12:45-13:45 宮田 由香子	😊 ス オリジナル健康体操	😊 変更 コアクロス 12:45-13:15 大橋 隆司	😊 変更 ZUMBA45	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 13:00-14:00 2コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 13:00-14:00 2コース使用	
14:00	😊 シンプルエアロ 13:30-14:10	😊 ス ZUMBA GOLD 13:15-14:00	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 土屋 彩	😊 OLL オリエンテーション 13:30-13:50 コアクロス体験	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 13:30-14:15 川口 英希	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 14:00-14:30 2コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 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	😊 ス シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 ボディコンバット30 14:00-14:30	😊 OLL シンプルステップ 14:00-14:40	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:15-15:15 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 15:00-16:00 2コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 15:00-16:00 2コース使用	
16:00	😊 フジハラ カズヤ	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 ボディコンバット45 14:45-15:30	😊 OLL スタジオマンツーマン 14:45-15:30	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 16:00-17:00 3コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 16:00-17:00 3コース使用	
17:00	😊 変更 シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 鶴田 大二郎	😊 OLL 予約制	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 17:00-18:00 3コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 17:00-18:00 3コース使用	
18:00	😊 変更 シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 卓球スクール ※経験者向けクラス	😊 OLL 予約制	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 18:00-19:00 2コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 18:00-19:00 2コース使用	
19:00	😊 変更 シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 卓球スクール ※経験者向けクラス	😊 OLL 予約制	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 19:00-19:30 2コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 19:00-19:30 2コース使用	
20:00	😊 変更 シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 卓球スクール ※経験者向けクラス	😊 OLL 予約制	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 20:00-20:45 3コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 20:00-20:45 3コース使用	
21:00	😊 変更 シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 卓球スクール ※経験者向けクラス	😊 OLL 予約制	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 21:00-21:30 3コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 21:00-21:30 3コース使用	
22:00	😊 変更 シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 卓球スクール ※経験者向けクラス	😊 OLL 予約制	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 22:00-23:00 3コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 22:00-23:00 3コース使用	
23:00	😊 変更 シェイプエアロ 14:30-15:30	😊 ス	😊 変更 アクアピクス(エンジョイ) 13:15-14:00		😊 卓球スクール ※経験者向けクラス	😊 OLL 予約制	😊 変更 スイミングスクール初級	😊 OLL Live配信クラス	😊 OLL Live配信クラス	😊 変更 14:30-15:30 予約制	😊 ス シェイプエアロ	😊 変更 シェイプエアロ 13:30-14:10	😊 変更 オリジナル健康体操	😊 ス	😊 ス	😊 子供スクール 23:00-00:00 3コース使用	😊 変更 Live配信クラス	😊 変更 子供スクール 23:00-00:00 3コース使用	

休館日の為 終日ご利用頂けません

### 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】

【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

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)

# BODYCOMBAT 101



2025年解禁  
第一弾コラボ

最新リリースを体感せよ

1月6日(月)  
20:20~21:20

参加費：1,100円(税込)  
担当：川本友子/土屋彩  
定員：50名

※通常レッスンを変更して実施いたします

## 【有料イベント参加について】

①WEB先行予約50名 12/30(月)7:00~1/5(日)23:59

②当日受付 1/6(月)18:00~店頭申込開始

※WEB予約はメンバーサービス内の「スタジオ予約参加」よりお申込みください。

◇スタジオWEB予約は参加費と別途330円(税込)必要。検索表記は「ボディコンバット/有料」での予約となります。

◇前日までのキャンセルはWEBにてお手続きください。

◇予約完了後、前日までに参加費を店頭にてお支払いください。お支払い後のキャンセルは返金致しかねます。

◇スタジオ参加費に施設利用料は含まれません。チェックインが必要。当日受付人数は、WEB予約人数により変動します。

コナミスポーツクラブ 岐阜

# ◆スタジオ・プールプログラム◆

## 1月13日(月) 成人の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00				10:00
10:30	😊	ス		10:30
11:00	腸&リンパ 美人エクササイズ 10:30-11:30 松本 典子	テクニカルエアロ 10:30-11:30 岡本 浩史	😊	11:00
11:30			背泳ぎ 初級 11:15-11:45 猪俣 梢	11:30
12:00	有	ス		12:00
12:30	ボディコンバット60 12:00-13:00 中川 拓磨 MIX アンダー50 参加費1,100円	ZUMBA 12:00-13:00 松本 典子	😊	12:30
13:00		ス	クロール 中級 12:30-13:00 猪俣 梢	13:00
13:30	😊		😊	13:30
14:00	シンプリーエアロ 13:30-14:10 フジハラ カズヤ	ZUMBA GOLD 13:15-14:00 松本 典子	アクアビクス 13:15-14:00 児島 哲子	14:00
14:30		ス		14:30
15:00	ZUMBA45 14:30-15:15 早川 みどり	シェイプエアロ 14:30-15:30 フジハラ カズヤ		15:00
15:30				15:30
16:00		チアダンス 16:00-16:50 子供スクール		16:00
16:30				16:30
17:00		チアダンス 17:00-17:50 子供スクール		17:00
17:30				17:30

【有料レッスン参加について】 定員50名

①WEB予約受付 1/6(月) 7:00 ~ 1/12(日) 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 1/13(月) 10:00

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。参加費のみでご利用いただけます。チェックインなし。一般の方は会員登録が必要。

【祝日営業】10:00~20:00

コナミスポーツクラブ岐阜

# GIFU

## スタジオイベント

### LES MILLS BODYCOMBAT

#### バックナンバーMIX

#### ※リリース50以下

1月13日(月.祝)

12:00~13:00

参加費：1,100円

担当：中川拓磨

定員：50名

【有料イベント参加について】

①WEB先行予約50名 1/6(月)7:00~1/12(日)23:59

②当日受付 1/13(月)10:00~店頭申込開始

※WEB予約はメンバーサービス内の「スタジオ予約参加」よりお申込みください。

◇スタジオWEB予約は参加費と別途330円(税込)必要。検索表記は「ボディコンバット/有料」での予約となります。

◇前日までのキャンセルはWEBにてお手続きください。上記すべて税込み表記。

◇予約完了後、前日までに参加費を店頭にてお支払いください。お支払い後のキャンセルは返金致しかねます。

◇スタジオ参加費に施設利用料は含まれます。イベント利用以外でスタジオ、プール、マシンなどを利用される方は別途チェックインをお願い致します。当日受付人数は、WEB予約人数により変動します。

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	【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								