

コナミスポーツクラブ大野城 スタジオ&プールプログラムタイムスケジュール

2024年9月 タイムスケジュール

|       | 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                                | プール   |                     | スタジオ | プール  | スタジオ   | プール                                       | スタジオ                         | プール   | スタジオ   | プール   | スタジオ                                       | プール   |  |
| 9:00  |                                     |   | 休館日の為<br>終日ご利用頂けません |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |
| 9:30  |                                     |   |                     |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |
| 10:00 |                                     |   |                     |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |
| 10:30 | ボディバランス45※FX<br>10:30-11:15<br>池内 彩 | アクアピクス(エンジョイ)<br>10:30-11:00<br>森 智江子         |                     |      | ボディバランス<br>10:30-11:30<br>安河内 秀憲             | ストレッチ<br>10:15-10:45<br>荒木 恵   |   |                              | シェイプエアロ<br>10:30-11:15<br>松崎 広子                 | 子どもスクール<br>10:30-11:30<br>スイミング<br>(ベビー)       | 子どもスクール<br>10:00-10:45<br>スイミング<br>(スイムフレンズ)                |  | 子どもスクール<br>10:00-11:00<br>スイミング<br>(ベビー)                  |  |
| 11:00 | シェイプエアロ<br>11:35-12:20<br>今福 智美     |   |                     |      | シンプリエエアロ<br>11:50-12:30<br>青木 未来             | スイミング中級<br>11:45-12:15<br>鶴田 美保子<br>(バタフライ・平泳ぎ)                            | ヨガ(心)<br>12:10-12:55<br>系数 友美             |                              | オリジナルエアロ<br>(DANCE MIX)<br>11:45-12:30<br>松崎 広子 | アクアピクス<br>(エンジョイ)<br>11:50-12:35<br>森 智江子      | ヨガ(体)<br>11:00-12:00<br>系数 友美                               | 子どもスクール<br>11:10-12:10<br>スイミング<br>(キンダー①) | シェイプエアロ<br>11:00-11:45<br>松崎 広子                           | 子どもスクール<br>11:10-11:55<br>スイミング<br>(スイムフレンズ) |
| 12:00 | ZUMBA<br>12:40-13:25<br>今福 智美       | スイミング初級<br>13:00-13:30<br>小嶋 澄子<br>(クロール・背泳ぎ) |                     |      | ボディコンバット45<br>12:50-13:35<br>渡辺 勇介           | アクアピクス<br>(エンジョイ)<br>12:30-13:15<br>森 智江子                                  |   |                              | ボディパン30<br>13:00-13:30<br>岡部 佳代                 | コアクロス<br>12:30-13:00<br>岡部 佳代                  | 子どもスクール<br>12:20~13:20<br>スイミング<br>(キンダー②)   スイミング<br>(児童①) | シェイプステップ<br>12:15-13:00<br>松崎 広子           | 子どもスクール<br>12:20~13:20<br>スイミング<br>(キンダー)                 |  |
| 13:00 | フラダンス<br>14:00-14:45<br>國重 久美子      |   |                     |      | ヒップホップ<br>14:00-14:45<br>川崎 道代               |  |   | ZUMBA<br>14:20-15:05<br>池内 彩 | 健美操<br>14:00-14:45<br>佐藤 泰代                     | ボディコンバット<br>13:35-14:35<br>笹倉 淳                | 子どもスクール<br>13:30-14:30<br>スイミング<br>(児童②)                    | ボディアタック<br>13:30-14:30<br>本多 有希            | 子どもスクール<br>13:30-14:30<br>スイミング<br>(児童①)                  |  |
| 14:00 | ボディパン30<br>15:05-15:35<br>岡部 佳代     | 子どもスクール<br>15:45-16:45<br>スイミング<br>(キンダー)     |                     |      | 子どもスクール<br>16:30-17:30<br>ダンス<br>(ハッピースターズ)  | 子どもスクール<br>15:45~16:30<br>スイミング<br>(フレンズ)   15:45-16:45<br>スイミング<br>(キンダー) | 子どもスクール<br>15:45-16:45<br>スイミング<br>(キンダー) |                              |   | ボディパン30<br>14:40~15:40<br>川本 弘幸                | 子どもスクール<br>14:40~15:40<br>スイミング<br>(児童③)   スイミング<br>(上級①)   | ボディパン30<br>15:00-15:45<br>岡部 佳代            | 子どもスクール<br>14:40~15:40<br>スイミング<br>(児童②)   スイミング<br>(上級①) |  |
| 15:00 |                                     |   |                     |      | 子どもスクール<br>17:00-18:00<br>スイミング<br>(児童)      | 子どもスクール<br>17:00-18:00<br>スイミング<br>(児童)                                    | 子どもスクール<br>16:30-17:30<br>チアダンススクール①      |                              |   |  | 子どもスクール<br>17:15-18:15<br>ダンス<br>(ドリーム)                     |  |   |  |
| 16:00 |                                     |   |                     |      | 子どもスクール<br>17:40-18:40<br>ダンス<br>(チャレンジスターズ) | 子どもスクール<br>17:40-18:40<br>ダンス<br>(チャレンジスターズ)                               | 子どもスクール<br>17:40-18:40<br>チアダンススクール②      |                              |   |  |   |  |   |  |
| 17:00 |                                     |   |                     |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |
| 18:00 | ボディバランス<br>19:00-20:00<br>安河内 秀憲    | スイミング初級<br>20:15-20:45<br>安武 聖貴<br>(クロール・背泳ぎ) |                     |      | ヨガ(体)<br>19:15-20:00<br>安河内 秀憲               | 子どもスクール<br>18:15-19:15<br>スイミング<br>(上級)                                    | ヒップホップ<br>19:00-19:45<br>川崎 道代            |                              | 少人数制スタジオレッスン<br>ヨガ<br>19:00-20:00<br>安河内 秀憲     | スイミング中級<br>20:00-20:30<br>井上 陽介<br>(バタフライ・平泳ぎ) |   |  |   |  |
| 19:00 | ボディコンバット<br>20:20-21:20<br>萩原 美保    |   |                     |      | ボディパン30<br>20:20-21:05<br>萩原 美保              |  | ボディジャム<br>20:20-21:20<br>村山 千絵            |                              |   |  |   |  |   |  |
| 20:00 |                                     |   |                     |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |
| 21:00 |                                     |   |                     |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |
| 22:00 |                                     |   |                     |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |
| 23:00 |                                     |   |                     |      |  |  |   |                              |   |  |   |  |   |  |

**スタジオプログラム定員**

- ・通常クラス 50名 (WEB予約枠24名)
- ・ステップ台、ウェイト使用クラス 40名 (WEB予約枠19名)
- ・オリジナルケア 18名 (WEB予約枠8名)

当日予約は直前のクラスの開始時間にスタジオ前の台帳に記入をお願いします。

**【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。
- 【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。
- 【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

**■ 営業時間のご案内 ■**

| 曜日      | 営業時間        |
|---------|-------------|
| 月・水・木・金 | 10:00~22:00 |
| 土       | 10:00~19:00 |
| 日・祝日    | 10:00~18:00 |

※毎週火曜日は休館日となります ※祝祭日は特別プログラムとなります。

# 2024年9月16日・23日祝日タイムスケジュール

| 9月16日(月)祝日 |     |  |  | 9月23日(月)祝日 |       |
|------------|-----|--|--|------------|-------|
| スタジオ       | プール |  |  | スタジオ       | プール   |
| 9:00       |     |  |  |            | 9:00  |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 10:00      |     |  |  |            | 10:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 11:00      |     |  |  |            | 11:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 12:00      |     |  |  |            | 12:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 13:00      |     |  |  |            | 13:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 14:00      |     |  |  |            | 14:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 15:00      |     |  |  |            | 15:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 16:00      |     |  |  |            | 16:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 17:00      |     |  |  |            | 17:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 18:00      |     |  |  |            | 18:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 19:00      |     |  |  |            | 19:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 20:00      |     |  |  |            | 20:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 21:00      |     |  |  |            | 21:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 22:00      |     |  |  |            | 22:00 |
| 30         |     |  |  |            | 30    |
| 23:00      |     |  |  |            | 23:00 |

姿勢改善や身体を整えることを目的としたクラスです。  
運動に慣れてない方、腰痛、膝痛をお持ちの方でも簡単にできるエクササイズです。是非ご参加ください。

★予約制特別レッスン開催★  
インストラクター2名で実施します!  
是非みんなで盛り上がりましょう♪  
※有料:330円(税込)/事前予約制50枠  
スタジオ予約から前日までにお申込みください。

スタジオが初めての方、柔軟性を高めたい方、ストレッチのやり方を知りたい方にお勧めのプログラムです。またストレッチを日常に取り入れることでケガの予防にもなります。是非ご参加ください!

【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楽しみ頂けます。

【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。

【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

■ 営業時間のご案内 ■

| 曜日      | 営業時間        |
|---------|-------------|
| 月・水・木・金 | 10:00~22:00 |
| 土       | 10:00~19:00 |
| 日・祝日    | 10:00~18:00 |

※毎週火曜日は休館日となります ※祝祭日は特別プログラムとなります。