

コナミスポーツクラブ北小金 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

月曜日				火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ		第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		
10:00																			10:00	
30	😊																😊	有	30	
11:00	シンブリーエアロ 10:30-11:10 大倉 昌子		月替わり初級 11:00-11:30 古川 直哉		健美操 10:30-11:15 半田 紀子		小学校 水泳授業 10:00-12:00 3コース使用	ヨガ(心) 10:30-11:15 中村 律子	有 LesMILLS barre 10:45-11:15 NORIKO		健美操 10:30-11:15 栄森 容子			ヨガ(体) 10:45-11:45 小野 竜		子どもスクール (ベビー スイミング)	シンブリーエアロ 10:30-11:10 吉野 さと美	オリジナルステップ (中上級) 10:30-11:30 笠原 典子		11:00
30	😊 定員20名	有								子どもスクール (ベビー スイミング)								有	子どもスクール	30
12:00	😊 ステップアップ 11:30-11:55 豊田 洋子	骨盤調整	ウォーク&ジョグ 11:45-12:15 平敷 礼生奈		ボディジャム45 11:30-12:15 NORIKO			ジャズダンス 11:45-12:30 NORIKO		11:15-12:25 2コース使用	ZUMBA 11:45-12:30 長谷山 留美		有	オリジナルステップ (中級) 11:15-12:25 2コース使用		シェイプエアロ 11:45-12:30 笠原 典子	LesMILLS barre 11:50-12:20 NORIKO (3・5週目開催)	10:30-13:30 3コース使用	12:00	
30	😊	大倉 昌子	アクアベル (燃焼系) 12:30-13:15 平敷 礼生奈		バレエストレッチ 12:30-13:15 NORIKO		😊	アクアズンバ 12:30-13:00 豊田 洋子				😊	シンブリーエアロ 13:00-13:40 樫沢 真利子				有	子どもスクール	30	
13:00	😊 ZUMBA(ゴールド) 12:45-13:15 豊田 洋子	ス						シェイプエアロ 13:00-13:45 守田 弥香		スイミング上級 12:45-13:15 清水 節子		😊	シンブリーエアロ 13:00-13:40 樫沢 真利子				有	子どもスクール	30	
30	😊	太極拳	スイミング中級 13:30-14:00 古川 直哉		😊			アクアビクス 13:15-13:45 豊田 洋子		アクアビクス 13:30-14:00 吉田 悦子	😊							有	子どもスクール	30
14:00	ボディパンプ45 13:30-14:15 阿波崙 照子	志村 栄司			😊			はじめて水泳 14:00-14:30 平敷 礼生奈	メガダンス45 14:00-14:45 守田 弥香		😊	ボディコンバット30 14:00-14:30 梨岡 千紘		ボディコンバット 14:00-15:00 梨岡 千紘	子どもスクール (入門クラス)		有	子どもスクール	30	
30	😊 定員20名		サーキットエクササイズ1 14:15-14:45 平敷 礼生奈								変更	腰痛ケアアクア 14:15-14:45 清水 節子						有	子どもスクール	30
15:00	ピラティス 14:30-15:15 守田 弥香											😊	月替わり初級 15:00-15:30 スタッフ		14:45-15:30 安藤 知子			インナーシェイプヨガ 14:45-15:45 子どもスクール (初級クラス)	14:30-15:40 2コース使用	15:00
30														ス						30
16:00																				16:00
30																				30
17:00			子どもスクール 15:45-20:00 3コース使用		空手キッズ 16:30-17:30 子どもスクール		子どもスクール 15:45-20:00 3コース使用	ダンシングスターズ 16:45-18:30 子どもスクール						ボディパンプ 15:20-16:20 阿波崙 照子			有	ストリートダンス (中級) 16:15-17:15 海東 幸二	ス	17:00
30																				30
18:00																				18:00
30																				30
19:00		有																		19:00
30	😊	ボディポジション																		30
20:00	😊	19:30-20:30 吉田 悦子 (9月は2週目開催)			メガダンス45 19:45-20:30 樫沢 真利子															20:00
30	😊 定員20名																			30
21:00	😊																			21:00
30	😊																			30
22:00																				22:00

フリー
遊泳

プログラム内容、
担当者は館内掲
示板/HPをご確認
ください。

プログラム
内容、担当
者は館内掲
示板/HPを
ご確認ください。

プログラム内容、担当者は館内掲示
板/HPをご確認ください。

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■
コナミスポーツクラブをご利用いただきまして誠にありがとうございます。
皆さまが快適にご利用いただくために、
以下の内容についてお願い申し上げます。
【定員】
第1スタジオ:25名 / 第2スタジオ:14名
※ボディパンプ・ステップアップは20名となります
●WEBでのご予約は有料となります(1クラス330円税込)
●1クラスの有料予約枠は最大10枠までとなります
●ご参加には整理券が必要となります。
●当日整理券はレッスン開始30分前より、6階フロント前カウンターになります。
※1本目のレッスンのみ入館時刻より入り口に設置いたします。
※ 当日ご参加の方が定員数をオーバーした場合は抽選となります。
※マスク着用は個人の判断に委ねます。

コナミスポーツクラブ 北小金
■ 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
マシンジム、プールの
利用可能時間 10:00
~営業終了15分前まで
※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週火曜日は休館日となります。

【週替わり・月替わりレッスンについてのご案内】
担当者・開催レッスンを毎月
掲示板にてご案内致します。
【マーク表記に関して】
😊【安心マーク】
初めての方も安心してレッスンに参加いただけます。
変更【変更マーク】
今月より変更があったクラスとなります。
ス【スクールマーク】
別途参加料金が必要になります(月額で参加費をいただいているクラスです。)
有【有料マーク】 (事前申込み制)
別途参加料金が必要になります。
※最小参加人数は5名となり
開催は3営業日前にHPで掲載致します。

9月16日(月・祝) 敬老の日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			
30	整 シンプルエアロ 10:30-11:10 大倉 昌子		
11:00			
30	整	有	
12:00	ステップアップ 11:45-12:10 豊田 洋子	骨盤調整トレーニング 11:45-12:45 大倉 昌子	
30	ロコモ・フィット 12:15 - 12:40 豊田 洋子		
13:00	整	ス	プライベートレッスン 11:00-15:30 1コース使用する場合があります
30	メガダンス45 13:15-14:00 守田 弥香	太極拳 13:15-14:15 志村 栄司	
14:00			
30	整		
15:00	ボディバランステック& ボディバランス45※FX 14:30-15:30 梨岡 千紘		
30			
16:00	☆会員外60歳以上の方は無料でご利用いただけます！ ※会員様は会員種別に則りご利用料が必要です。 是非ご家族/お友達をお誘いください！ (当日は年齢の確認できるもの、運動できる服装/水着、シューズが必要です。)		
30			
17:00			子どもスクール 15:45-18:00 3コース使用
30			
18:00			

【 注意事項 】

当日券の配布はクラス開始30分前より、フロント前で配布致します。

1本目のレッスンのみ館内入場時刻より入り口に設置いたします。

当日参加の方が定員数を超えた場合は抽選を行います。

【営業時間】 10:00-18:00 コナミスポーツクラブ北小金 047-348-2811

9月23日(月・祝) 振替休日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			
30			
11:00	整 ボディアタック 11:00-12:00 阿波寄 熙子		
30			
12:00	整 ボディパンプ45 12:15-13:00 阿波寄 熙子	整 定員14名 ボディバランス45※FX 12:10-12:55 梨岡 千紘	
30			
13:00		ス 太極拳 13:15-14:15 志村 栄司	プライベートレッスン 11:00-15:30 1コース使用する場合があります
30			
14:00	整 シェイプエアロ 14:00-14:45 桜沢 真利子		
30			
15:00	整 ヨガ(体) 15:00-16:00 小野 竜	整 (OLL)ボディコンバット 15:30-16:30 ASAHI	
30			
16:00			
30			
17:00			子どもスクール 15:45-18:00 3コース使用
30			
18:00			

【 注意事項 】

当日券の配布はクラス開始30分前より、フロント前で配布致します。
 1本目のレッスンのみ館内入場時刻より入り口に設置いたします。
 当日参加の方が定員数を超えた場合は抽選を行います。

【営業時間】 10:00-18:00 コナミスポーツクラブ北小金 047-348-2811

【 コナミスポーツクラブ 北小金/9月少人数制有料スタジオレッスン 】

No.	レッスン名	曜日・時間	担当講師	定員	最少催行人数	参加費(税込)	レッスン内容	開講日
1	骨盤調整トレーニング	月曜日 11:45-12:45	大倉 昌子	10名	5名	会員 :1,100円 会員外:1,650円	膝や肩が痛いなど体に不安を感じている方。体幹力（コア）が弱っています。体の歪みを正して、痛みや違和感を解消していきましょう。	2.9.16.30
2	ボディポジション	月曜日 19:30-20:30	吉田 悦子	10名	5名	会員 :1,100円 会員外:1,650円	安全で高い効果が得られるご自身に合った身体のポジションを探し出します	9
3	レズミルズバー	木曜日 10:45-11:15	NORIKO	10名	5名	会員 : 550円 会員外:1,100円	海外セレブにも人気のバレエエクササイズ！！ バレエの動きを取り入れたトレーニング法で体全体のシェイプアップと引き締め効果をもたらします。	5.12.19.26
4	オリジナルステップ中級	土曜日 12:00-13:00	笠原 典子	10名	4名	会員 :1,375円 会員外:1,925円	ステップ好きの皆様に大好評！！初級クラスでは物足りない方。ぜひご参加ください。 頭と身体を沢山使って思い切り楽しんでください♪	7.14.21.28
5	オリジナルステップ中上級	日曜日 10:30-11:30	笠原 典子	10名	5名	会員 :1,100円 会員外:1,650円		1.8.15.22.29
6	レズミルズバー	日曜 11:50-12:20	NORIKO	10名	5名	会員 : 550円 会員外:1,100円	海外セレブにも人気のバレエエクササイズ！！ バレエの動きを取り入れたトレーニング法で体全体のシェイプアップと引き締め効果をもたらします。	15.29
7	インナーシェイプ3ガ	日曜日 15:00-16:00	小野 竜	10名	5名	会員 :1,100円 会員外:1,650円	呼吸と動作に意識を向けながら効果的に体を動かして基礎代謝を上げ、脂肪がつきにくくなる体へと体質改善していくことを目指します。	1.8.15.22.29
8	スリートダンス 中級	日曜日 16:15-17:15	海東 幸二	10名	5名	会員 :1,100円 会員外:1,650円	スリート中級は洋楽・JPOP・KPOPなど様々な音楽に合わせて楽しく振付を踊っていくクラスです。基礎もしっかり行い振付が振付をメインでしっかり丁寧にレッスンしていきます。	1.8.15.22.29

【申込み方法】
・8月24日(土)11:00〜フロント/電話受付致します。
【開催確認方法】
・各クラス3営業日前にHPにて開催有無をお知らせいたします。

【注意事項】*現金のお取り扱いはございません。
・お支払いはクラス当日のチェックイン時にお願います。
・入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。
コナミスポーツクラブ 北小金 047-348-2811

【 9月 週替わりスタジオレッスンご案内 】

8月22日更新

曜日	時間	日付	担当	レッスン名
金曜日	19:30～ 20:30	6日	KIKU	ボディコンバット
		13日	KIKU	ボディコンバット
		20日		調整中
		27日		調整中
日曜日	12:45～ 13:30	1日	笠原 典子	ピラティス
		8日	笠原 典子	ピラティス
		15日	NORIKO	ボディジャム45
		22日	笠原 典子	ピラティス
		29日	NORIKO	ボディジャム45
	16:15～ 17:15	1日	守田 弥香	メガダンステック&メガダンス45
		8日		調整中
		15日		調整中
		22日		調整中
		29日		調整中

※担当者/レッスン内容が変更する場合がございます。その際はわかり次第ご案内させていただきます。