コナミスポーツクラブ北大路　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール　2025年7月～

月曜日

スタジオ
- ヨガ（心） 9:30-10:15 東上 愛
- 整 腸＆リンパ美人エクササイズ45 10:45-11:30 神田 裕子
- 整 シェイプエアロ 12:00-12:45 村松 真由美
- リスム＆ストレッチ 13:15-13:45 原田 圭子
- 変更 ボディアタック45 14:15-15:00 村上 陽子
- フラダンス 15:30-16:15 中谷 恭子
- ボディバランス45※FX 16:45-17:30 田中 千裕
- 有 ス ピラティススクール（月2回） 17:45-18:15 田中 千裕
- ボディアタック45 19:05-19:50 平野 亮介
- ボディパンプ45※TB 20:10-20:55 平野 亮介
- ボディコンバット45 21:15-22:00 平野 亮介

プール
- アクアビクス（シェイプ） 10:45-11:15 村松 真由美
- 有 ス 健康水泳教室 13:00-14:00 原 歩那
- アクアビクス（エンジョイ） 14:15-14:45 原田 圭子
- バタフライ初級 19:30-20:00 川瀬 正浩
- マスターズスイミング 20:15-21:00 川瀬 正浩

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ
- 有 ス OyZ運動スクール 9:30-10:30 神田 裕子
- 整 シェイプエアロ 10:45-11:30 宮本 麻紀
- オリジナルボディコンシャス 11:45-12:30 宮本 麻紀
- ヨガ（心） 13:15-14:00 橋本 繭美
- ボディパンプ45 14:30-15:15 吉田 暁
- 有 ス NEW 少人数制スクール ボディコンバット tec＆60 15:30-16:45 吉田 暁
- ボディバランス45※FX 17:00-17:45 吉田 暁
- レズミルズダンス 18:30-19:15 山岡 真弥
- メガダンス30 19:40-20:10 吉田 暁
- ボディコンバット45 20:30-21:15 吉田 暁
- 有 ス Hiit 21:30-22:30 吉田 暁

プール
- アクアビクス（エンジョイ） 10:15-11:00 小谷 翔太
- 有 ス 成人水泳教室 11:10-11:55 小谷 翔太
- 平泳ぎ初級 13:30-14:00 河嶋 慶大
- アクアビクス（エンジョイ） 14:15-14:45 橋本 繭美
- 運動塾 スイミングスクール 15:45～18:45

木曜日

スタジオ
- ヨガ（心） 9:45-10:30 末村 佳子
- ワークアウトエアロ 10:45-11:30 末村 佳子
- 背骨コンディショニング 12:00-12:45 松本 久美
- フェイスタオルを1枚ご持参ください。
- リスム＆ストレッチ 13:15-13:45 松本 久美
- オリジナルボディコンシャス（ピラティス） 14:15-15:00 神田 裕子
- ボディコンバット45 15:30-16:15 平野 亮介
- 有 ス 少人数制スクール ストレッチ＆トレーニング 16:30-17:30 平野 亮介
- シェイプエアロ 18:45-19:30 末村 佳子
- コアクロス 20:00-20:30 林谷 侑磨
- ボディアタック 21:00-22:00 田中 千裕

プール
- アクアビクス（エンジョイ） 11:00-11:30 市田 寛子
- クロール初級 12:00-12:30 辻本 倫太郎
- 有 ス 健康水泳教室 13:00-14:00 石川 大貴
- アクアビクス（エンジョイ） 14:15-14:45 原田 圭子
- 運動塾 スイミングスクール 15:45～18:45
- 背泳ぎ初級 19:30-20:00 川瀬 正浩
- マスターズスイミング 20:15-21:00 川瀬 正浩

金曜日

スタジオ
- 有 ス OyZ運動スクール 9:30-10:30 松本 久美
- 整 シェイプエアロ 10:45-11:30 宮本 麻紀
- 整 ヨガ（心） 12:00-12:45 高城 順子
- シンプリーエアロ 13:15-13:55 高城 順子
- ZUMBA45 14:30-15:15 村松 真由美
- 運動塾 ダンシングスターズ 16:30～18:30
- NEW レズミルズシェイプス 18:55-19:40 大本 光之介
- シェイプエアロ 20:00-20:45 工藤 香里
- 有 ス 少人数制スクール ストリートダンス 21:00-22:00 87(ハナ)

プール
- ストレッチ＆ウォーク 10:30-11:00 市田 寛子
- アクアビクス（エンジョイ） 11:15-11:45 市田 寛子
- ストレッチ＆ウォーク 14:15-14:45 市田 寛子
- アクアビクス（エンジョイ） 15:00-15:30 市田 寛子

土曜日

スタジオ
- ZUMBA45 10:30-11:15 神田 裕子
- 整 シェイプエアロ 11:45-12:30 神田 裕子
- だれでもストレッチ15 12:45-13:00 スタッフ
- メガダンス30 13:15-13:45 吉田 暁
- 有 ス Hiit 14:00-15:00 吉田 暁
- 整 ボディパンプ 15:15-16:15 平野 亮介
- ボディアタック 16:45-17:45 平野 亮介
- 有 ス バレエ 18:15-19:15 鈴木 郁美

プール
- 運動塾 スイミングスクール 10:30～15:30
- アクアビクス（エンジョイ） 15:45-16:15 市田 寛子
- マスターススイミング 16:30-17:00 吉岡 海音

日曜日

スタジオ
- 整 ボディジャム 10:30-11:30 深見 龍大
- 整 メガダンス45 12:00-12:45 深見 龍大
- NEW ガーディオクロス 13:00-13:15 スタッフ
- ボディアタック30 13:45-14:15 吉田 暁
- 整 ボディパンプ 14:45-15:45 吉田 暁
- 整 ボディコンバット 16:15-17:15 吉田 暁

プール
- 運動塾 スイミングスクール 10:30～15:30
- クロール中級 15:45-16:15 河嶋 慶大
- 平泳ぎ初級 16:30-17:00 河嶋 慶大

18時営業終了

■ スタジオ・プールプログラムご参加にあたって ■
- ● 担当者、プログラム内容は都合により変更となる場合があります。
- ●プログラム開始15分前よりスタジオへご入場いただきます。
- ●一部、混雑が予測されるクラスに関して、整理券をクラス開始30分前より配布致します。

20時営業終了

■ プール有料プログラムのご案内 ■
- ●健康水泳教室…「生涯健康」を目標としたクラスです。月4回制・定員10名・お申込みはフロントで承ってます。

アクアエクササイズのレーン移動について

～10名まで	1レーン
11名～29名	2レーン
30名～	3レーン

【 マーク表記に関して 】
- 整 【整理券マーク】クラス参加の際に事前に整理券を配布致します。詳しくはマシンジム内掲示板をご確認ください。
- 【安心マーク】 ご自身のペースで運動を行いたいと考える方へお勧めのクラスです。
- 有 【有料プログラムマーク】 別途参加料金が必要になります。（フロントにてお申込下さい）
- ス 【スクールマーク】スクール会員対象クラスです。
- 変更 【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 ■

※祝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

曜日	時間
月・水・木・金	9:00～23:00
土	10:00～20:00
日・祝休日	10:00～18:00

075-492-4700

【スタジオWEB予約について】
メンバーサービスでスタジオプログラムの予約をしていただけます。
ご予約は1週間前の同日曜日7:00よりご予約開始です。
お一人様につき、1週間で10枠までご予約可能です。
1枠550円（税込）です。当日、15分前より入場案内を致します。
詳しくはHPをご確認ください。

【WEB予約者以外の参加について】
当日、フロントに各クラスの参加いただける人数を掲示致します。
WEB予約者以外のスタジオ参加方法は、レッスン開始15分前よりスタジオへご案内・入場頂きます。混雑が予想される一部のクラスは30分前より整理券を配布しております。※入場順につきましては①WEB予約の方②当日整列（整理券番号順）の方の順になります。※不在の場合は先行します。

プログラム	スタジオ定員	WEB定員	当日整列
ヨガ、ピラティス等	60名	29名	31名
エアロビクス等	60名	29名	31名
ボディパンプ	50名	24名	26名
腸＆リンパ美人エクササイズ	40名	19名	21名