

# コナミスポーツクラブ 都賀

# スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2024年7月~9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		ス			😊			😊	ス					😊	ス				
11:00	健美操 10:30-11:15 迎しのぶ	OyZ運動スクール 10:30-11:30 佐久間 昌子			😊	😊		😊	😊					😊	😊				
11:30		ス				😊													
12:00	ラテンエアロ 11:45-12:30 佐藤 玲子	温活ストレッチ 12:00-12:30 佐久間 昌子			😊	😊		😊	😊					😊	😊				
12:30		ス				😊													
13:00	ボディバランス45 ※ST 13:00-13:45 古賀 陽子				😊	😊		😊	😊					😊	😊				
13:30		ス				😊													
14:00	オリジナルステップ (初・中級) 14:30-15:15 黒淵 みどり	ジャズダンス スクール 14:00-15:00 松本 桂知			😊	😊		😊	😊										
14:30		ス				😊													
15:00						😊													
16:00		ス			😊	😊		😊	😊										
16:30		ス				😊													
17:00	空手キッズ 16:45-17:45					😊													
17:30		ス				😊													
18:00	空手キッズ 18:00-19:00					😊													
18:30		ス				😊													
19:00						😊													
19:30	シェイプエアロ 19:15-20:00 中野 恵美子				😊	😊		😊	😊										
20:00		ス				😊													
20:30	ボディコンバット 20:30-21:30 武内 将吾	少人数制スクール サルセッション 20:30-21:15 中野 恵美子				😊													
21:00						😊													
22:00						😊													
23:00						😊													

休館日の為 終日ご利用頂けません

**スタジオご参加について**

- WEB優先予約(有料:330円)がございます。
- WEB優先予約は最大5枠までとなります。
- 事前にメンバーサービス(WEB)の登録が必要となります。
- 当日枠の定員数は1階フロント前に掲示させていただきます。
- 優先予約の方はクラス開始の15分前までにスタジオ入口付近にお集まりください。
- ご不明な点はスタッフにお尋ねください。

**スタジオ定員**

**第1スタジオ 40名**  
(ステップ台使用のクラスは36名)

★ヨガ(心)、ヨガ(体)、健美操、ボディバランス45(FX)、ボディバランス45(ST)、ルーシーダットンは定員50名

**第2スタジオ 定員 36名** (ヨガ・温活ストレッチ)

コアクロス・骨盤フレックス 25名

**【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。
- 😊【スクールマーク】別途参加料が必要なクラスです。スクール会員対象クラスです。
- 😊【有料クラスマーク】別途参加料が必要なクラスです。
- 😊【LIVE】【LIVEマーク配信マーク】オンラインレッスンとなります。
- 😊【変更】【変更マーク】前月から変更になったクラスです。
- 😊【NEW】【NEWマーク】今回より新たにスタートしたプログラムです。

**■ 営業時間のご案内 ■**

曜日	営業時間
月・水・木・金	10:00~22:00
土・日・祝	10:00~20:00

■ 火曜日は休館日となります。  
■ トレーニング施設の利用時間は営業時間の30分前までとなります。

**コナミスポーツクラブ 都賀**







# スタジオ・プールタイムスケジュール

## 9月16日（月・祝）敬老の日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			
30	😊	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;">                     座位にて身体をほぐし、 四つん這い、 立位・寝のポーズを行い リラックスを促します。                 </div>	
11:00	ヨガ(心) 10:30-11:15 大貫 愛子 (定員50名)		ス
30			
12:00	シェイプエアロ 11:45-12:30 大貫 愛子 (定員40名)		スイミング初中級 12:10-12:50 須崎 香織
30			
13:00	ボディジャム 13:00-14:00 斉藤 香純 (定員40名)		スイミングトレーニング 13:00-13:30 須崎 香織
30		ス	
14:00		ジャズダンススクール 14:00-15:00 松本 桂知	
30	😊		
15:00	ボディパンプ 14:30-15:30 斉藤 香純 (定員36名)		
30			
16:00	ラテンエアロ 16:00-16:45 中野 恵美子 (定員40名)	ス	
30		空手キッズ 16:45-17:45	
17:00	ス		
30	少人数制スクール サルセッション 17:15-18:00 中野 恵美子	ス	
18:00		空手キッズ 18:00-19:00	
30			
19:00			
	優先予約(WEB予約) 全プログラム 20名となります	営業時間 10:00-20:00 (施設利用時間19:30まで)	コナミスポーツクラブ 都賀  043-234-0126

# スタジオ・プールタイムスケジュール

## 9月23日（月・祝）振替休日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			
30			
11:00	オリジナルエアロ(初級) 10:30-11:15 佐藤 玲子 (定員40名)	 Oyzスクール 10:30-11:30 佐久間 晶子	 水中温活ウォーキング 11:00-11:15  オリジナル水中運動 11:15-11:45 川名 歩
30			
12:00	ZUMBA 11:45-12:30 佐藤 玲子 (定員40名)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>日常で使う大きな筋肉を動かします、音楽に合わせてゆっくりと行うので、初めての方も参加しやすいプログラムになります♪</p> </div>	スイミングトレーニング 12:00-12:30 川名 歩
30			
13:00	ボディバランス 13:00-14:00 古賀 陽子 (定員50名)		
30			
14:00		 ジャズダンススクール 14:00-15:00 松本 桂知	
30			
15:00	オリジナルエアロ (中級・上級) 14:30-15:30 黒淵 みどり (定員40名)		
30			
16:00	ボディアタック 16:00-17:00 黒淵 みどり (定員40名)		
30		 空手キッズ 16:45-17:45	
17:00			
30			
18:00		 空手キッズ 18:00-19:00	
30			
19:00			
	優先予約(WEB予約) 全プログラム 20名となります	営業時間 10:00-20:00 (施設利用時間19:30まで)	コナミスポーツクラブ 都賀 043-234-0126





# コナミスポーツクラブ都賀 スクール ご案内

No.		教室名	曜日・時間	担当講師		定員 (最少随行人数)	参加費 (税込)	教室内容
1	スクール	ジャズダンス	月曜日 14:00-15:00		松本 桂知	20	7,810円/全4回 (月会費制)	バレエの基礎とフロアストレッチで普段使わない内転筋とコアを目ざめさせ、美しくシェイプアップされた身体作りを目指しています。振付の時間を多めにしてお楽しみスタンダードジャズと一緒に踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。
2	スクール	オリジナルステップ (中級)	水曜日 13:30-14:30		久保木 真美	20	6,600円/全4回 (月会費制)	ステップの動きに慣れた中級者向けのクラスです。シンプルなステップと中級ならではのステップを組み合わせて動いていきます。楽しく、体をしっかり動かしたい方におすすめです。
3	スクール	ハワイアンフラ	木曜日 12:00-13:15		今田 三恵子	20	6,930円/全4回 (月会費制)	ハワイの伝統舞踊であるフラ。心地よいハワイアン音楽に癒されながら体も心も健康になりましょう♪基本のステップやハンドモーションなど、丁寧に指導しながら1曲を仕上げていきます。
5	スクール	クラシックバレエ	土曜日 11:40-12:40		田村 夏鈴	20	7,480円/全4回 (月会費制)	初心者からご経験者までレベルフリーで募集しております。初心者の方はもちろんご経験者の方にももう一度基礎から見直していただき、一緒に新たな発見や上達に繋げていきましょう。また、クラシックバレエは日頃の姿勢や所作へも良い影響を与えてくれます。生徒さんたち各々の目標を持ってレッスンに望んでいただき出来るまで指導をさせていただきます！地道に努力を重ねて一緒に目標達成しましょう！
6	スクール	オリジナルステップ (中級)	日曜日 11:40-12:40		久保木 真美	20	6,600円/全4回 (月会費制)	基本に慣れた中級者向けのクラスです。様々なステップとリズムを取り入れた動きでコンビネーションを楽しんでいきましょう。

- ・スクールは「月会費制」となります。
- ・体験は1回に限り1,100円（税込）でご参加頂けます。事前にご予約をお願いいたします。

コナミスポーツクラブ都賀 043-287-0126

# コナミスポーツクラブ都賀 「少人数制スクール」のご案内

No.		教室名	曜日・時間	担当講師		定員 (最少随行人数)	参加費 (税込)	教室内容
1	少人数制 スクール	サルセーション	月曜日  20:30-21:15 ※45分クラス		中野 恵美子	10 (4)	4,400円/全4回 (月会費制)	サルセーションとは「感じる」という意味で音楽のジャンルにとらわれず、自然に体を動かしたくなるダンスプログラムです。すべての振り付けにファンクショナルムーブメント（機能的な動き）が取り入れられているので、意識として踊れるようになれば脂肪燃焼ともに体幹も鍛えられるクラスです。
2	少人数制 スクール	オリジナルバレエ	水曜日  11:45-13:00		鈴木 魅穂子	10 (5)	6,600円/全4回 (月会費制)	正しい姿勢と呼吸を意識することで免疫力アップにも繋がります。丁寧に動きをチェックし、各々にあったアドバイスをいたします。
3	少人数制 スクール	ヨガ	金曜日  11:45-12:45		長谷川 美千絵	10 (4)	5,500円/全4回 (月会費制)	月の満ち欠けや季節に合わせ、週替わりのテーマで動いていきます。初心者の方でもご参加いただけます。
4	少人数制 スクール	ボディコンバット	土曜日  17:30-18:45		斉藤 香純	10 (4)	7,700円/全4回 (月会費制)	ボディコンバットをより極めたい方、お腹周りを引き締めたい方、一緒に良い汗をかきましょう！

- ・少人数制スクールは「月会費制」となります。フロントでお申込となります。
- ・少人数制スクールはと定員10名となります。
- ・体験は1回に限り1,100円（税込）でご参加頂けます。事前にご予約をお願いいたします。

# スタジオ参加のお並びについて

日頃よりコナミスポーツクラブ都賀をご利用いただき誠にありがとうございます。参加方法についてご案内いたします。

WEB予約をされずに当日ご参加のお客様は5階スタジオ前の指定の場所にお並びください。

(指定の場所に番号をふっております)

- ①各クラス1本前のレッスン開始後にお並びいただけます。
- ②ご本人様のみお並びいただけます。
- ③お荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
※発見時はお荷物をお預かりしクラスにご参加いただけない場合もございます。
- ④**おトイレに行かれる場合のみ、他のお並びの方にお声をかけ、ご了承をいただいでください。**  
(トイレ以外の場合、一度列から外れた場合は最後尾にお並びなおしてください。他のお客様がいらっしゃらない場合は戻られた際にお客様にお声をおかけください)
- ⑤平日夜の部の1本目のレッスンは開始30分前よりお並びいただけます。

ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。