

コナミスポーツクラブ 寝屋川

スタジオプログラムタイムスケジュール

2025年8月～9月

月曜日					火曜日	水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日							
3階スタジオB	2階スタジオA	プール	卓球スペース	3階スタジオB		2階スタジオA	プール	卓球スペース	3階スタジオB		2階スタジオA	プール	卓球スペース	3階スタジオB	2階スタジオA	プール	卓球スペース	3階スタジオB	2階スタジオA	プール	卓球スペース					
10:00					休館日の為 終日ご利用頂けません	😊	有料スクール 少人数スクール (ヤムナ)			😊	有料スクール 少人数スクール (テクニカルエアロ)	10:30-12:00		😊	有料スクール 少人数スクール (背骨コンディショニング)		😊		😊	有料スクール 少人数制スクール (ボディパンプ)	9:15-13:45			10:00		
30	ボディバランス45※FX					😊	10:30-11:10 西野 朋子	水中温活ウォーキング 11:00-11:15 宋 知未 水中温活ウォーキング 11:15-11:30 宋 知未		😊	10:30-11:15 青木 真弓	背泳ぎ(中級) 11:00-11:30 山下 知子	卓球スクール レベルは 問いません	😊	10:30-11:15 嘉久 詩乃	荒武 千恵	アクアピクス(シェイプ) 11:00-11:30 京田 菜穂子	11:00-12:30	😊	10:30-11:10 荒武 千恵			11:00			
11:00	10:30-11:15 宋 知未		アクアピクス(エンジョイ) 11:00-11:30 小川 淑子			😊	ボディバランス	はじめて水泳 11:40-12:10 宋 知未	11:30-13:00	😊	シンブリーエアロ			😊	ヨガ(心)			シェイプエアロ	😊	ボディバランス				30		
30	シェイプエアロ	OLL	Live配信クラス			😊	11:30-12:30 吉田 暁	アクティビストレッチ30 12:00-12:30 花里 真理子	卓球スクール ＜初心者クラス＞	😊	11:30-12:10 中川 真維	バタフライ(中級) 11:40-12:10 山下 知子	卓球スクール レベルは 問いません	😊	11:30-12:30 嘉久 詩乃			11:45-12:30 荒武 千恵	😊	11:30-12:30 荒武 千恵			12:00			
12:00	11:30-12:15 京田 菜穂子	LES MILLS SHAPES 35 11:45-12:20 鎌田 真生				😊	ボディパンプ45	平泳ぎ(初級) 12:20-12:50 宋 知未		😊	ステップ・アップ 12:30-12:55 中川 真維		卓球スクール レベルは 問いません	😊	シェイプステップ	有料スクール 少人数スクール (ファンク)	成人水泳教室	12:40-14:10	😊	ボディパンプ45			13:00			
30	ファンク(初級)					😊	12:45-13:30 長谷川 玲子	OyZ運動スクール 足腰強化コース		😊	パレトン	有料スクール 少人数スクール (健康カラダほぐし体操)		😊	12:45-13:30 辻中 睦美			13:00-14:00	😊	12:45-13:30 大田 愛子			30			
13:00	12:30-13:15 藤本 美和子	有料スクール 少人数スクール (ボクシング)	アクアピクス(シェイプ) 13:00-13:30 京田 菜穂子			😊	13:45-14:45 播野 朱美	アクアピクス(エンジョイ) 14:15-14:45 中川 真維		😊	ボディコンバット45	アーカイブ配信クラス	卓球スクール レベルは 問いません	😊	13:45-14:30 松園 剛	14:00-15:00			14:00-15:00	😊	ボディコンバット45			14:00		
30	ZUMBA	13:15-14:15 辻川 俊治		ス		😊	15:00-15:45 宋 知未		卓球スクール ＜経験者クラス＞	😊	15:15-18:45		卓球スクール レベルは 問いません	😊						15:00-15:45 北内 千恵	😊	ファンク(初級)			15:00	
14:00	13:30-14:15 松岡 由佳	13:15-14:15 辻川 俊治		ス		😊		15:15-18:45		😊				😊										30		
30	ZUMBA STRONG NATION	有料スクール 少人数制スクール (ボディステップ)	スイミングトレーニング 14:15-15:00 前本 純子	卓球スクール レベルは 問いません		😊	15:00-15:45 宋 知未	15:15-18:45		😊	15:15-18:45		卓球スクール レベルは 問いません	😊										16:00		
15:00	14:30-15:15 小川 瑞貴	有料スクール 少人数制スクール (ボディステップ)	14:30-15:45	ス		😊				😊				😊										30		
30	ボディパンプ	宋 知未	15:15-18:45	ス		😊				😊				😊										17:00		
16:00	15:30-16:30			卓球スクール レベルは 問いません		😊				😊				😊										30		
30	吉田 暁			卓球スクール レベルは 問いません		😊				😊				😊										18:00		
17:00						😊				😊				😊										30		
30						😊				😊				😊										19:00		
18:00						😊				OLL	Live配信クラス	首肩こり解消ヨガ30 19:00-19:30 斎藤 香帆		😊	ボディパンプ45	有料スクール 少人数スクール (オリジナルエアロ)			😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ				19:00		
30	アーカイブ配信クラス	アーカイブ配信クラス	オリエンテーション [マシンジム/ヨガ編] 18:30-18:50			😊	19:15-20:00 京田 菜穂子			OLL	Live配信クラス	スミミング(初級) 19:30-20:00 小坂 史哉		😊	19:30-20:15 長谷川 玲子	京田 菜穂子			😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ				30		
19:00	😊	OLL	Live配信クラス			😊	19:15-20:00 京田 菜穂子	クロール(初級) 19:30-20:00 守本 愛美		😊	19:15-20:00 京田 菜穂子	スミミング(初級) 19:30-20:00 小坂 史哉		😊	19:30-20:15 長谷川 玲子	京田 菜穂子			😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ				19:00		
30	ヨガ(心)	OLL	Live配信クラス			😊	19:30-20:30 藤本 美和子	平泳ぎ(初級) 20:10-20:40 守本 愛美		😊	20:00-20:30 山崎 舞子	クロールトレーニング 20:10-20:40 木場 啓太		😊	20:15-21:00 北内 千恵				😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ				30		
20:00	19:15-20:00 岸田 順子	ボディコンバット45 19:30-20:15 ASAHI	クロール(初級) 19:30-20:00 小坂 史哉			😊	20:15-21:00 長谷川 玲子			OLL	Live配信クラス			😊	20:30-21:15 森村 風香					😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ			20:00		
30	ボディアタック	コアクロス15 20:30-20:45 スタッフ	バタフライ(初級) 20:10-20:40 小坂 史哉			😊	21:00-22:00			OLL	Live配信クラス			😊							😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ			30	
21:00	20:30-21:30					😊	21:00-22:00			😊	21:15-22:15 北内 千恵			😊							😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ			21:00	
30	林 文裕					😊	21:00-22:00			😊	21:15-22:15 山崎 舞子			😊							😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ			22:00	
22:00						😊				😊				😊								😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ			30
30						😊				😊				😊								😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ			23:00
23:00						😊				😊				😊								😊	ボディパンプ シェイプステップ ステップ・アップ			23:00

■ スタジオプログラム参加の皆様へお願いのご案内 ■

- スタジオプログラム参加は事前にWEBより有料参加予約ができます。コナミスポーツクラブメンバーサービスにご登録頂きご予約ください。
- スタジオは以下の順番で入場となります。
 - 有料WEB参加予約の方(番号順)⇒当日参加の方
- 【スタジオ有料WEB参加予約での参加について】プログラム開始15分前までにスタジオ入り口へお越しください※遅れてお越し頂くと順番通りでの入場はできません。
- 【WEB参加予約以外での当日参加について】当日参加頂ける人数を館内に掲示いたします。
- 前のレッスンは終わる時間に参加希望の方用の用紙を出します。※ロッカー番号をご記入ください。レッスン開始20分前よりAスタ裏に整列ください。
- ※連続でレッスンご参加の方もご記入後整列ください。
- 【入場について】プログラム開始15分前より当日枠の先頭の方より入場開始します。※遅れてお越し頂くとは一番最後での入場となります。

■ 営業時間・ご利用のご案内 ■

曜日	営業時間	ご利用時間
月・水・木・金	10:00～23:00	10:00～22:45
土	9:00～20:00	9:00～19:45
日・祝	9:00～18:00	9:00～17:45

※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。

■ 当施設をご利用の会員様へお願い ■

- プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
- お荷物を置くなどの場所取りはご遠慮下さい。
- レッスン途中での入退場はご遠慮ください。
- ロッカーキーは肌身離さずお持ちください。
- 少人数スクールへの体験・お申し込みはスタッフまでお声掛けください。

■ スタジオプログラム定員人数のご案内 ■

プログラム	3階スタジオB	2階スタジオA
ボディパンプ	40名	10名
シェイプステップ		
ステップ・アップ		
上記以外	55名	25名

※有料WEB参加予約が定員に満たなかった場合は+有料WEB参加予約空き人数分参加いただけます。

【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。
- OLL【OLLマーク】2階スタジオAではオンラインにてライブ配信のクラスを実施いたします。
- ス【スクールマーク】別途参加料金が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
- 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。
- NEW【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。