コナミスポーツクラブ 池袋

スタジオタイムスケジュール

2025年8月

[7/20修正版]

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Includes class names like 'ボディステップ45', 'ボディコンバット', and 'ヨガ(心)'. Includes various callouts and notices.

休館日の為 終日ご利用いただけません。

【無料】レッスンについて
スタジオプログラムに参加したことがない方や、運動初心者の方にもお気軽にご参加いただけるよう、無料クラスを開設しています。

8月のプログラムは以下の通りです。
8月 4日 STRENGTH
8月 11日 夏季特別休館
8月 18日 CARDIO
8月 25日 STRENGTH

8月のプログラムは以下の通りです。
8月 6日 ATHLETIC
8月 13日 夏季特別休館
8月 20日 STRENGTH
8月 27日 CARDIO

8月のプログラムは以下の通りです。
8月 2日 CARDIO
8月 9日 STRENGTH
8月 16日 CARDIO
8月 23日 STRENGTH
8月 30日 CARDIO
※9月分の1回目

8月のプログラムは以下の通りです。
8月 3日 STRENGTH
8月 10日 CARDIO
8月 17日 STRENGTH
8月 24日 CARDIO
8月 31日 ATHLETIC
※7月振替分

【スタジオ参加料】1クラス 300円(税込)
※少人数制スクール(月会費)
※有料クラス(都度参加費)
フロントのチェックイン機にて【スタジオ有料プログラム】チケットをご購入ください。

営業時間のご案内
月・水・木・金 10:00-22:00
土 10:00-20:00
日・祝 10:00-18:00
毎週火曜日:休館日
※祝祭日は特別プログラムに変更致します。

【Weeklyパスについて】
8月は全クラス(GRIT・ボディステップ60分を除く)が受け放題の【週パスALL】が、購入日より火曜日を除く営業日まで使えるようになります。

【スタジオ参加定員について】
第1スタジオ 94名
第2スタジオ 38名
スタジオ内の足元マークは立ち位置の目安としてご利用ください。

【スタジオ優先予約参加方法】
予約枠 料金
お1人様 10枠 1枠550円(税込)
第1スタジオ 46名
第2スタジオ 18名

【当日予約参加方法】
①当日予約参加の方はフロント横の整理券をお取りください。
②フロントにて「スタジオ有料プログラム」チケットをご購入ください。

マークについて
ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心して楽しめます。
別途参加料が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)

【実施プログラム】
8月 2日『ボディコンバット』渡辺
8月 9日『ボディコンバット』渡辺
8月 16日『ボディコンバット』松橋
8月 23日『ボディコンバット』渡辺
8月 30日『ボディコンバット』松橋

コナミスポーツクラブ 池袋

スタジオタイムスケジュール

2025年9月 (8月22日更新)

時間	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		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		
10:00					(カルチャースクール) OyZスクール 10:15-11:15 古城 智美			(カルチャースクール) OyZスクール 10:15-11:15 土屋 里恵							
10:30	有 ボディバランス45 ※FX 10:30-11:15 堀越 佐和子			有 ボディパンプ A 10:30-11:30 坂東 亜季子		有 ボディバランス A 10:30-11:30 堀越 佐和子	有 レズミルズダンス 週 10:45-11:30 Kaji	有 ボディパンプ A 10:30-11:30 坂牧 めぐみ					有 ボディパンプ A 10:25-11:25 YU-SEI	有 シェイプエアロ 週 10:20-11:05 石垣 雅子	
11:00															
11:30	有 ボディコンバット A 11:35-12:35 芹澤 宗一郎	(カルチャースクール) フラダンス 11:45-13:00 米川 めぐみ	休館日の為 終日ご利用いただけません。	有 ボディコンバット A 11:55-12:55 高津 武利	有 太極舞45 週 12:00-12:45 菅 佳子	有 ボディパンプ A 12:00-13:00 染川 美佳	有 カーディオクロス & コアクロス 週 12:00-12:45 堀越 佐和子	有 ボディジャム A 12:00-13:00 柿沼 伸也	有 ヨガ(体) 週 12:00-12:45 坂本 佳美	有 ボディコンバット A 11:50-12:50 Yuta			有 ボディコンバット A 11:45-12:45 YU-SEI	有 テクニカルエアロ (ロー) 週 11:20-12:20 石垣 雅子	
12:00															
12:30	有 メガダンス A 13:00-14:00 菅 佳子				有 メガダンス A 13:15-14:15 菅 佳子	有 ステップ・アップ 週 13:15-13:40 古城 智美	有 ボディジャム A 13:30-14:30 安孫子 礼基	有 シェイプエアロ 週 13:30-14:15 坂東 亜季子	有 ボディコンバット A 13:20-14:20 Roku					有 ボディアタック A 13:10-14:10 山根 孝輝	有 ボディアタック A 13:05-14:05 小田長 知美
13:00															
13:30	有 ボディパンプ A 14:20-15:20 渡辺 大貴	有 ヨガ(心) A 14:20-15:20 小林 サチ子			有 ボディバランス A 14:45-15:45 柿沼 伸也	有 コアクロス 週 14:30-15:00 高津 武利	有 ボディコンバット A 15:00-16:00 安孫子 礼基	有 メガダンス45 週 14:45-15:30 坂東 亜季子	有 ボディバランス A 14:45-15:45 小山 文乃	有 ヨガ(心) 週 14:30-15:30 宮本 あき子	有 ボディジャム A 14:30-15:30 佐賀 綾美			有 レズミルズダンス 週 14:25-15:10 Kaji	
14:00															
14:30	有 ボディコンバット A 15:50-16:50 渡辺 大貴	有 背骨コンディショニング 週 15:50-16:50 為井 佳代			有 ピラティス A 16:00-17:00 柿沼 伸也									有 ボディコンバット A 15:30-16:30 高津 武利	有 ボディアタック A 15:30-16:30 高津 武利
15:00															
15:30														有 ボディバランス A 16:50-17:50 互 太郎	有 ボディバランス A 16:50-17:50 互 太郎
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	有 ボディアタック A 19:15-20:15 前田 洋子	有 GRIT 週替り 19:15-19:45 山根 孝輝【定員15名】		有 ボディステップ A 19:15-20:15 互 太郎	有 オリジナルバレエ 週 19:00-19:45 NIJIHO	有 ボディコンバット A 19:15-20:15 島田 敦子	有 ボディステップ45 週 19:15-20:00 高木 智子	有 ボディパンプ A 19:15-20:15 互 太郎	有 シェイプステップ 週 19:00-19:45 中川 正博	有 週替り レズミルズプログラム 18:30-19:30 担当インストラクター					
20:00															
20:30	有 ボディパンプ A 20:40-21:40 前田 洋子	有 ボディコンバット A 20:40-21:40 鈴木 康士		有 ボディコンバット A 20:40-21:40 SARI	有 ボディアタック30 20:00-20:30 NIJIHO	有 ボディパンプ A 20:40-21:40 大友 望	有 ボディバランス A 20:40-21:40 島田 敦子	有 ボディジャム A 20:40-21:40 Roku	有 テクニカルエアロ (ロー) 週 20:00-21:00 中川 正博						
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

9月のプログラムは以下の通りです。
9月 1日 CARDIO
9月 8日 STRENGTH
9月 22日 休講
9月 29日 STRENGTH

【参加料】【税込1,100円】
GRIT 週替り
19:15-19:45
山根 孝輝【定員15名】

【無料】レッスンについて
スタジオプログラムに参加したことがない方や、運動初心者の方にもお気軽にご参加いただけるよう、無料クラスを開講しています。
【無料クラス】と表記がある水曜日のコアクロス・ボディアタック30・ボディパンプ30が対象です。初めての方にもおすすめです。
この機会にぜひチャレンジしてみてください！フロント横の整理券をお取りいただき、ご入場の際にインストラクターへお渡しください。

9月のプログラムは以下の通りです。
9月 6日 STRENGTH
9月 13日 CARDIO
9月 20日 休講※
9月 27日 STRENGTH
※8月30日 振替済み

【実施プログラム】
9月 6日『ボディアタック』松橋
9月 13日『ボディコンバット』渡辺
9月 20日『ボディアタック』松橋
9月 27日『ボディコンバット』渡辺

【スタジオ参加料】
1クラス
300円(税込)

※少人数制スクール(月会費)
※有料クラス(都度参加費)
フロントのチェックイン機にて
【スタジオ有料プログラム】
チケットをご購入ください。

【Weeklyパスについて】
ご好評につき全クラス(GRIT・ボディステップ60分を除く)が、**【購入日より火曜日を除く営業日】**受け放題の**【週パスALL】**を継続いたします。45分以下のクラスが1週間受け放題の**【週パス】**も引き続き販売いたします。この機会にぜひ、様々なスタジオプログラムにチャレンジしてみてください！
【週パス】1,100円(税込) 【週パスALL】2,200円(税込)
●販売期間: 8月25日(月)~9月22日(月)
●ご利用可能期間: 8月25日(月)~9月29日(月)
※本チケットは池袋店でのみ、ご利用いただけます。
①フロントにて【週パス】or【週パスALL】チケットをご購入ください。
②購入いただいたチケットと【週パス】をフロントにてお引替ください。
③右記の通り、WEB予約または整理券を利用してご参加ください。
④スタジオ入場時に【週パス】を担当インストラクターにご提示ください。

【スタジオ参加定員について】
第1スタジオ **94名**
第2スタジオ **38名**
スタジオ内の足元マークは立ち位置の目安としてご利用ください。

【スタジオ優先予約参加方法】
予約枠 料金 第1スタジオ 第2スタジオ
お1人様 1枠550円(税込) 46名 18名 10枠
①WEB「メンバーサービス」よりご予約ください。
②フロントにて「スタジオ有料プログラム」チケットをご購入ください。
③レッスン開始20分前に、待機スペースにWEB予約番号順にお並びください。
④レッスン開始15分前に、WEB予約番号順に担当インストラクターが入場のご案内をさせていただきます。
⑤入場の際、ご購入いただいたチケットをインストラクターへお渡しください。
※入場時間にいらっしゃらない場合、入場の順番が前後することがございます。

【当日予約参加方法】
①当日予約参加の方はフロント横の整理券をお取りください。
※整理券配布の時間は右に記載の通りです。
②フロントにて「スタジオ有料プログラム」チケットをご購入ください。
③レッスン開始20分前に、待機スペースにて整理券番号順にお並びください。
④レッスン開始15分前に、WEB予約された方のご入場後、整理券番号順に担当インストラクターの誘導に従ってご入場ください。
⑤ご入場の際、ご購入いただいたチケットと整理券をインストラクターへお渡しください。
※入場時間にいらっしゃらない場合、入場の順番が前後することがございます。
※レッスン参加をキャンセルされる場合は、整理券をスタッフまでご返却ください。
※「スタジオ有料プログラム」チケットは、返金いたしません。
★ご本人様以外への整理券譲渡はご遠慮ください。

マークについて
☺ ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心して楽しめます。
☹ 別途参加料が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
🔄 別途参加料が必要となります。(都度参加費を頂いているクラス)
🔄 週パス対象のスタジオプログラムです。フロントで週パスをご購入ください。
🔄 週パス対象のスタジオプログラムです。フロントで週パスをご購入ください。
※スタジオレッスンの途中入場・退場はご遠慮いただいております。レッスン中、体調がすぐれない場合は、担当インストラクターへお声かけください。

■営業時間のご案内■
月・水・木・金 10:00-22:00
土 10:00-20:00
日・祝 10:00-18:00
毎週火曜日: 休館日
※祝祭日は特別プログラムに変更致します。