コナミスポーツクラブ 新百合ヶ丘　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-9月

月曜日

STUDIO 1
- 健美操 9:30-10:15 神馬 加奈
- ワークアウトエアロ 10:35-11:20 木下 美香子
- オリジナル健康体操 骨盤ストレッチ 11:40-12:40 木下 美香子
- ヨガ(心) 13:10-14:10 旭 香
- シンプリーステップ 14:30-15:10 福井 和枝
- ボディコンバット 15:35-16:35 TAKUYA
- ボディパンプ45 19:15-20:00 多田 出
- ボディアタック 20:20-21:20 山下 剛

STUDIO 2
- (有料スクール) オイズスクール 10:00-11:00 酒井 憲二
- (有料スクール) ハワイアンフラ 中級 11:30-12:45
- (有料スクール) ハワイアンフラ 初中級 13:00-14:15
- 少人数制 スタジオレッスン 【バレエ】 14:45-16:00 小笠原 麻美
- 【運動塾】 空手キッズ 17:30-18:30
- 【運動塾】 空手キッズ 18:40-19:40

POOL
- ウォーターヨガ 9:50-10:20 木村 紀子
- オリジナルアクア 10:30-11:00 木村 紀子
- マスターズスイミング (初級) 11:10-11:55 木村 紀子
- アクアビクス 13:50-14:35 栗山 清枝
- スイミング初級 20:15-20:45 葛野 和人

火曜日

休館日の為 終日ご利用頂けません

水曜日

STUDIO 1
- オリジナル健康体操 骨盤ストレッチ 9:30-10:15 星 亜紀
- シンプリーエアロ 10:35-11:15 星 亜紀
- ボディパンプ45 11:45-12:30 野里 奈央
- ズンバ45 13:00-13:45 石丸 和美
- ボディバランス 14:05-15:05 水落 温子
- ヨガ(心) 15:30-16:15 三船 麻里子
- バレエ初中級 16:45-17:45 宮川 裕子 【定員:20名】
- ヨガ(体) 19:15-20:00 鹿野 麻衣子
- ボディコンバット 20:20-21:20 松島 恵

STUDIO 2
- 少人数制 スタジオレッスン 【スイマーのためのヨガ入門】 9:50-10:50 木村 紀子
- レズミルズダンス 11:20-12:05 水落 温子
- 少人数制 スタジオレッスン 【ヒップホップ】 13:00-14:00 ERI
- 少人数制 スタジオレッスン 【ピラティス】 14:30-15:30 石丸 和美
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 16:00-17:00
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 17:15-18:15
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 18:30-19:30

POOL
- クロール初級 11:30-12:00 奥田 由美子
- 背泳ぎ初級 12:05-12:35 奥田 由美子 (変更)
- アクアビクス 14:15-15:00 児玉 まゆみ
- 【運動塾】 子どもスクール 15:30-16:30 (2コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 16:30-17:30 (3コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 17:30-18:45 (3コース使用)
- フィンスイミング 19:30-20:00
- マスターズスイミング 20:10-21:10

木曜日

STUDIO 1
- シンプリーエアロ 9:30-10:10 児玉 まゆみ
- ステップアップ 10:30-10:55 梅田 規子
- ロコモ・コア 11:00-11:25 梅田 規子
- シェイプエアロ 11:45-12:30 星 亜紀
- コアクロス 13:00-13:30 水落 温子 (腸活)
- ボディコンバット45 13:55-14:40 吉田 永司
- ヨガ(心) 15:00-15:45 大石 りえ
- ボディパンプ45 19:15-20:00 鈴木 優弥
- ボディジャム FACE THE MIRROR 20:20-21:20 青木 結花

STUDIO 2
- オイズスクール (有料スクール) 10:00-11:00 星 亜紀
- 少人数制 スタジオレッスン 【ボディジャム】 13:00-14:15 青木 結花 (変更)
- レズミルズ シェイプス 14:45-15:20 青木 結花 (変更)
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 17:15-18:15
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 18:30-19:30
- 少人数制 スタジオレッスン 【バレエ】 19:45-21:00 小笠原 麻美

POOL
- 水中温活ウォーキング 10:00-10:30 土屋 里恵 (温活)
- アクアビクス 10:40-11:25 土屋 里恵
- スイミングフォーム 11:30-12:15 奥田 由美子
- 成人スイミング (有料スクール) 13:00-14:00 奥田 由美子
- スイミングトレーニング 14:15-15:00 奥田 由美子
- スイミング初級 19:30-20:00 池田 毅

金曜日

STUDIO 1
- シェイプエアロ 9:30-10:15 川島 治美
- シンプリーエアロ 10:35-11:15 木下 美香子
- ボディパンプ 11:45-12:45 野崎 真紀
- ラテンエアロ 13:15-14:00 石丸 和美
- ボディバランス45 14:20-15:05 石丸 和美 (奇数週:ST 偶数週:FX)
- ヨガ(心) 15:25-16:10 星 亜紀
- ボディコンバット 19:15-20:15 ジェイ
- ボディバランス45 *FX 20:35-21:20 ジェイ

STUDIO 2
- 少人数制 スタジオレッスン 【リセットボールヨガ】 10:30-11:30 川島 治美
- 少人数制 スタジオレッスン 【骨盤ストレッチ】 11:45-13:00 木下 美香子
- ボディコンバット30 13:30-14:00 野崎 真紀 (NEW)
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 16:20-17:20
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 17:30-18:30
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 18:40-19:40

POOL
- アクアビクス 9:45-10:30 児玉 まゆみ
- 成人スイミング (有料スクール) 11:20-12:20 岩井 優香里
- 成人スイミング (有料スクール) 12:30-13:30 岩井 優香里
- アクアビクス 14:15-15:00 土屋 里恵
- 【運動塾】 子どもスクール 15:30-16:30 (2コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 16:30-17:30 (3コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 17:30-18:45 (3コース使用)
- スイミング初級 19:30-20:00 葛野 和人
- スイミングフォーム 20:05-20:35 葛野 和人

土曜日

STUDIO 1
- ヨガ(心) 9:30-10:15 福井 和枝
- シェイプエアロ 10:35-11:20 福井 和枝
- 背骨コンディショニング 11:40-12:25 花田 和子
- ボディバランス45 12:45-13:30 水落 温子 (奇数週:ST 偶数週:FX)
- ボディパンプ 14:00-15:00 久保 亘
- ボディコンバット 15:30-16:30 久保 亘
- ボディアタック45 16:50-17:35 山下 剛
- ボディジャム FACE THE MIRROR 18:00-19:00 石丸 和美
- レズミルズダンス30 19:20-19:50 石丸 和美

STUDIO 2
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 9:15-10:15
- 【運動塾】 ダンシングスターズ 10:30-11:30
- 少人数制 スタジオレッスン 【ボディコンバット】 12:00-13:15 多田 出
- レズミルズ ピラティス 14:00-14:30 水落 温子
- 少人数制 スタジオレッスン 【ボディバランス】 15:00-16:15 水落 温子

POOL
- 【運動塾】 子どもスクール 9:00-10:00 (全コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 10:00-11:00 (3コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 11:00-12:30 (2コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 12:30-13:30 (3コース使用)
- アクアビクス 13:40-14:25 土屋 里恵
- ストレッチ＆ウォーク 14:30-14:50 土屋 里恵 (温活)

日曜日

STUDIO 1
- オリジナル健康体操 骨盤ストレッチ 9:30-10:30 福井 和枝
- シェイプエアロ 11:00-11:45 谷岡 猛
- シェイプステップ 12:15-13:00 谷岡 猛
- コアクロス 13:30-14:00 谷岡 猛 (腸活)
- ボディパンプ 14:30-15:30 鈴木 優弥
- ボディコンバット 16:00-17:00 多田 出

STUDIO 2
- 少人数制 スタジオレッスン 【テクニカルエアロ】 10:45-11:45 福井 和枝
- 子どもスクール 12:00-12:50
- 子どもスクール 13:00-13:50
- 少人数制 スタジオレッスン バレエ 16:15-17:30 小笠原 麻美
- 有料スクール バレエ 18:00-19:15 小笠原 麻美

POOL
- 【運動塾】 子どもスクール 9:00-10:00 (全コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 10:00-11:00 (3コース使用)
- 【運動塾】 子どもスクール 10:00-12:00 (2コース使用)
- オリジナルアクア 12:15-13:00 岩井 優香里
- マスターズスイミング 15:30-16:30 岩井 優香里

【 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・低体力者の方もお楽しみ頂けます。	STUDIO①	ツール未使用クラス 【定員】50名【WEB予約】25名【当日予約】25名
NEW	【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたクラス		ツール使用クラス(調整系・筋力系・一部エアロ系) 【定員】45名【WEB予約】22名【当日予約】23名
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クラス	STUDIO②	レズミルズダンス 【定員】35名【WEB予約】15名【当日予約】20名
ス	【スクールマーク】 別途参加料金が必要(月額・回数で参加費を頂いているクラス)		レズミルズピラティス・レズミルズシェイプス 【定員】25名【WEB予約】10名【当日予約】15名
腸活	【腸活プログラムマーク】 腸活運動を含んだクラス		
温活	【温活プログラムマーク】 温活運動を含んだクラス		