

スタジオ&プールプログラム特別タイムスケジュール コナミスポーツクラブ 本店 2024年11月~2024年12月(1月分は12月17日公開予定) 火曜日 木曜日 土曜日 金曜日 スタジオ1 スタジオ2 スタジオ2 プール スタジオ1 スタジオ2 スタジオ2 スタジオ1 スタジオ2 スタジオ1 スタジオ2 プール プール スタジオ1 プール スタジオ1 プール プール 8:00 H フィンスイミング 【スタジオ初心者教室】 デジタルノート 成人水泳教室(初級) 8:00-8:30 【スタジオ初心者教室】週替わり 矢野 倫子 8:00-9:00 バタフライ初級 フィンはご自身でご用意ください ストレッチポール 運動塾準備 ストレッチポール 15名 8:30-9:00 20名 矢野 倫子 ストレッチポール 15名 8:30-9:00 池延 勝夫 9:00 背泳ぎ初級 平泳ぎ初級 5週目 ストレッチポール 15名 (子供スクール) 水中腸活ウォーキング (子供スクール) 背泳ぎ中級 9:00-9:30 9:00-9:30 9:05-9:20 ベビースイミング シェイプエアロ アクアビクス(エンジョイ) 矢野 倫子 9:10-9:40 録画動画配信クラス (子供スクール) (子供スクール) キンダークラス 池延 勝夫 9:20-9:50 ストレッチ 9:00-10:00 はじめて水泳 ボディバランス45※ST 9:15-10:00 八木岡 恵玲 9:30-10:00 biima sports biima sports 9:00-10:00 9:35-10:05 (子供スクール) ストレッチ&ウォーク 録画動画配信 八木岡 恵玲 9:30-10:15 池延 勝夫 10:00 8:40-10:40 8:40-10:40 9:50-10:20 OyZ運動スクール ベビースイミング ボディパンプ (成人スクール) (子供スクール) ボディバランス45※S (子供スクール) 安島 恵美 (子供スクール) 9:45-10:30 富田博子 アクアビクス(エンジョイ) 9:45-10:45 渡邉 綾子 シンプリーエアロ シンプリーエアロ ハワイアンフラ 10:00-10:45 ベビースイミング キンダークラス 10:00-11:00 ベビースイミング 10:00-11:00 10:10-10:55 (子供スクール) バレトン45 山﨑 舞子 (子供スクール) 10:00-11:00 10:20-11:00 中嶋 ひかる 平井 美樹 10:00-11:00 清永 彩女 10:00-11:00 10:00-11:00 (少人数制 高橋 真美 八木岡 恵玲 宇井 久美子 10:30-11:15 スタジオスクール) ベビースイミング インターナショナル フィンスイミング 平泳ぎ中級 (少人数制 (成人スクール) ジャザサイズ45 (子供スクール) (子供スクール) 天野 正太郎 スタジオスクール) 11:00-11:30 ボディジャム45 オリジナル健康体操 11:00-11:30 スタジオ初心者教室 クロール中級 10:30-11:30 10:30-11:30 ユーバウンド45 ヨガ(心) ヨガ(体) ヨガ(心) 矢野 倫子 矢野 倫子 **ハワイアンフラ** ョガ[アラカルト] **スタジオスクール**) 11:00-11:45 キンダー/児童クラス 11:15-11:45 10:45-11:45 11:15-11:45 11:05-11:50 フィンはご自身で口用意ください。 11:15-12:00 11:15-12:00 池延 勝夫 八木岡 恵玲 小西 憲作 11:00-12:00 11:00-12:00 11:15-12:00 いす体操教室 11:15-12:00メガダンス45 山﨑 舞子 大瀧 千恵 運動塾準備 水中腸活ウォーキング 運動塾準備 運動塾準備 11:00-12:00 11:00-12:00 高橋 真美 平坂 利加 渡邉 綾子 11:30-12:00 中嶋 ひかる 垂水 規子 YUKIKO 11:45-12:00 11:15-12:15 <mark>ン</mark>録画動画配信クラス 11:30-12:00 11:35-12:20 変更 ビデオレッスン アクアビクス(エンジョイ) 運動塾準備 八木岡 恵玲 (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (ボディコンバット30) 天野 正太郎 12:00-12:30 ヒップクロス(定員20名) ボディバランス30※FX ボディアタック45 12:00-12:30 ボディアタック45 12:00-12:30 八木岡 恵玲 **デクニカルエアロ45** 録画動画配信クラス ボディパンプ45 録画動画配信 キンダー/児童クラス シェイプエアロ 12:15-12:45 インターナショナル インターナショナル 12:15-12:45 インターナショナル スタジオ初心者教室 運動塾準備 ビデオレッスン 12:10-12:55 12:15-13:00 中嶋 ひかる (子供スクール) YUKIKO 12:15-13:00 (ボディバランス45※FX) 12:30-13:00 12:20-13:05 12:00-13:00 12:00-13:00 今堀 裕太 12:00-13:00 12:00-13:00 シンプリーステップ 安島 恵美 渡邉 綾子 録画動画配信クラス 12:30-13:15宇井 久美子 リトルクラス 太田創士 **グラ** ビデオレッスン 12:45-13:25 (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) 録画動画配信 (シンプリーエアロ) コアクロス 八木岡 恵玲 ユーバウンド30 12:30-13:30 (少人数制 シェイプエアロ45 13:00-13:40スタジオスクール) リトルクラス ベビースイミング リトルクラス ベビースイミング 13:15-13:45 13:15-13:45 ボディコンバット (成人スクール) 録画動画配信 ボディアタック30 ボディジャム45 運動塾準備 中嶋 ひかる 中嶋 ひかる (子供スクール) オリジナルバレエ 背骨コンディショニング 13:15-14:00 【プレミアム】 (中級・上級) 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 (少人数制 背骨コンディショニング 13:30-14:15 13:20-14:20 13:30-14:00 石垣 雅子 太田創士 スタジオスクール) リトル/キンダークラス 13:15-14:15 レズミルズダンス30 大塩 美紀 13:45-14:30 花里 眞理子 (子供スクール) ボディバランス45※FX 川島颯 オリジナル健康体操 14:00-14:30 13:30-14:45 13:30-14:30 花里 眞理子 14:00-14:45 キンダークラス 13:45-14:45 ボディコンバット ボディパンプ (子供スクール) 背骨コンディショニング 運動塾準備 運動塾準備 尾島 千絵 運動塾準備 運動塾準備 (子供スクール) 八木岡 恵玲 安島 恵美 初めてチア シェイプクロス 背骨コンディショニング 温活ストレッチ 14:00-15:00 14:20-15:20 14:30-15:00 14:30-15:00 14:30-15:15 14:30-15:00 14:30-15:00 14:20-15:20 14:30-15:20 リトル/キンダークラス 14:45-15:15 14:45-15:15 (子供スクール) 14:40-15:25 花里 眞理子 (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) 中嶋 ひかる 今堀 裕太 (子供スクール) (子供スクール) 鳥居 瑞生 J.B.STAR 今堀 裕太 安島 恵美 花里 眞理子 14:30-15:30 13:30-17:00 児童クラス リトルクラス リトルクラス リトルクラス リトルクラス 変更 (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) チアダンスキッズ チアダンスキッズ 15:00-16:00 ボディコンバット 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 (子供スクール) ユーバウンド45 ボディパンプ45 15:30-16:20 15:30-16:20 ハッピースターズ キンダー/児童クラス 16:00 (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) 15:40-16:40 鳥居 瑞生 鳥居 瑞生 15:45-16:30 15:45-16:30 15:45-16:30 バレエ 15:30-16:30 (子供スクール) 安島 恵美 染川 美佳 16:00-16:50 ハッピースターズ キンダークラス キンダークラス キンダークラス キンダークラス 田中 力 児童/上級クラス (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) 16:15-17:00 尾島 千絵 チアダンスジュニア チアダンスジュニア 16:00-17:00 16:00-17:00 16:00-17:00 16:00-17:00 (子供スクール) 16:00-17:00 (成人スクール) 16:30-17:20 16:30-17:20 チャレンジスターズ 児童/上級クラス 17:00 ハワイアンフラ (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) 鳥居 瑞生 鳥居 瑞生 16:45-17:30 (子供スクール) (子供スクール) 16:30-17:30 上級クラス チャレンジスターズ 児童クラス 児童クラス 児童クラス 児童クラス 空手 空手 16:45-18:00 空手 17:00-18:00 17:10-17:55 (子供スクール) ■大人少人数制スタジオスクールについて■ 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 (子供スクール) 高橋 真美 17:05-18:05 ドリームスターズ 上級クラス ※休会制度あり 休会費 3,300円(税込) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) (子供スクール) 【有料プログラム】 (子供スクール) 17:45-18:30 太極拳 ドリームスターズ 17:30-18:30 内容:ボディコンバット(60分) (子供スクール) 18:10-18:40 体験のご予約 フロント又はTELにて TEL03-3450-5898 児童/上級クラス 児童/上級クラス 児童/上級クラス 児童/上級クラス 18:05-18:50 木村 久仁子 前月の1日~希望日前日まで ※各スクールおひとり様1回限りとなります 料金:330円 / 全枠WEB予約制(330円) フィンスイミング 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:40-19:10 【少人数制スタジオスクールのメリット】 19:00⊣🤪 19:00 ■・今まで受けられなかった内容のプログラム多数!・少人数制でWEB予約の心配なし!! 手塚 達也 18:15-19:15 (少人数制 ・ロッカー温浴施設利用可能! メガダンス45 (子供スクール) ジャザサイズ45 (子供スクール) シェイプエアロ ボディジャム45 (子供スクール) #124で実施 スタジオスクール) スイミング初級 フィンはご自身でご用意ください ※終了後60分以内のチェックアウトとなります。マシンジム、プールはご利用いただけません。 メガダンス30 ディアタック30 少人数制スタジオスクールを2クラス以上お申込の場合、1クラス当たり550円(税込)割引。 19:10-19:40 スイミングトレーニング 19:00-19:45 太極拳 19:00-19:45 19:00-19:45 19:00-19:45 上級クラス 上級クラス 上級クラス 19:15-19:45 19:15-19:45 鎌田 裕二 ■定員について■ 谷内 里佳 茨田 里彩 林 恵子 浦島 崇史 KEN 19:20-20:20 19:00-20:00 境有希 ボディコンバット プールプログラム/アクアエクササイズ 50名 南 伊生太 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 木村 久仁子 スイミング中級 スタジオプログラム WEB優先予約枠(330P 定員 ■ 当施設をご利用の会員様へのお願い 20:00 19:30-20:30 スイミング中級 40名 19:50-20:20 スタジオ 1 (少人数制 デジタルノート アクアビクス(オリジナル) ユーバウンド45 スタジオスクール) ボディパンプ ボディバランス 15名 15名 ボディパンプ45 井上 航陽 成人水泳教室(中級) ・レッスンの途中入退場は安全上、ご遠慮ください。 20:00-20:30 ユーバウンド45 ボディコンバット 海老井 麻貴 ご気分が優れない場合はすぐにインストラクターへお知らせください。 ユーバウンド45 20:00-20:45 15名 鈴木 竜也 ユーバウンド30 ジャズダンス 20:05-20:50 レッスンご参加の際には、水分補給の為ペットボトルや蓋つきの水筒などをご持参ください。(瓶・缶不可) 20:00-21:00 20:05-20:50 ・レッスンで使ったツールは除菌して所定の場所にお戻しください。 20:05-21:05 20:05-21:05 スタジオ 2 20:15-21:00 砂川 紀子 スイミングトレーニング プログラムにより異なります 20:05-21:05 20:00-21:00 谷内 里佳 初心者教室 境 有希 く安全・安心の取り組みについて> スイミングトレーニング 手塚 達也 浦島 崇史 中井 楓 ・館内・スタジオ内外ともマスク着用は個人の判断に委ねさせていただきます。 渡辺 律子 浦島 崇史 10名 今堀 裕太 21:00 20:30-21:30 ・手指の消毒にご協力ください。 ■ マーク表記に関して ■ ・クラス終了後は換気、清掃、消毒を行っています。 20:40-21:40 ソーシャルディスタンスを保つ為、前後左右2m間隔でマークを付けています。マークの範囲内でご参加ください。 【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。 井上 航陽 大声での会話、ハイタッチをお控えください。 【スクールマーク】 別途月会費が必要になります。 青木 大征 【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です。 ■スタジオプログラム参加について■ 【有料プログラムマーク】 別途予約、参加料金が必要になります。裏面、館内掲示をご覧ください。 【集合場所】2階:スタジオ1前 【当日受付マーク】 タジオ前に設置いたします。ロッカー番号をご記入いただき、クラス開始15分 22:00 22:00 ■参加方法は2種類となります。 ■入場はスタジオの準備ができ次第15分前ごろより入場となります。 優先入場予約ありの方 ①の方、②の方の順となります。①の方は入場整理券番号でお呼びします。②の方は定員までお並び順にご入場いただきます。 ①WEBメンバーサービス「優先入場予約」にて事前予約をしご参加。 前に再度お並びください。本人のみ受付可。 レッスン参加時の ||②「当日お並び」頂きご参加。 ①の方でプログラム開始5分前にお見えでない場合、キャンセル扱いとなりご参加いただけない場合がございます。 15分前に入口付近でお待ちください ■ 営業時間のご案内 ■ 集合場所·時間 ■①はWEBメンバーサービスにて1週間前6:00~前日23:59まで可能。 ②の方でキャンセル待ちでお並びの方は、クラス開始5分前までお待ちいただく場合がございます。 曜日 営 業 時 間 運動エリア利用時間 当日お並びの方※時間の制限はございません ↑1枠330円・同時予約可能数は5枠となります。 また、キャンセルがなかった場合ご参加いただけませんので予めご了承ください。 月・火・水・木 7:00~23:00 ~22:30 ※ご予約後のキャンセルも同期間WEBより実施をお願いします。 ■②のお並び開始時間に制限はございませんが、荷物による場所取りはご遠慮ください。並び場所は右表をご覧ください。 次のレッスン 次より後のレッスン 当日受付 WEBにてキャンセルの場合90日間の繰り越しが可能となります。(返金はございません。) 荷物のみ放置されている場合は忘れ物としてお預かりする場合がございます。 < 土日祝スタジオ1のみ 😝 >前のプログラム開始時に当日受付 8:30~21:00 ~20:30 お並び場所 土•祝日 〈タジオ1入口付近「赤」足 スタジオ2入口付近「青」 簿をスタジオ前に設置いたします。ロッカー番号を記載いただき、15分前にスタジオへお戻りください。 |当日予約キャンセル時はお電話でご連絡ください。(03-3450-5898) 跡マークに並んで 8:30~18:30 ~18:00 跡マークに並んで コナミ メンバーサービス お電話でのキャンセルは繰り越し対象になりません。ご注意ください。 ★急な担当者の変更、プログラム変更、休講が発生する可能性がございます。ホームページ及び館内掲示をいたしますのでご確認ください。 お待ちください お待ちください 休館日・毎週金曜日 ※祝日は特別プログラムとなります。



アロマの香りをかぎながら 全身のストレッチを行う、 となたでも参加しやすいプログラムです。



ストレッチポールで身体を緩めてから 全身のストレッチをご案内します。

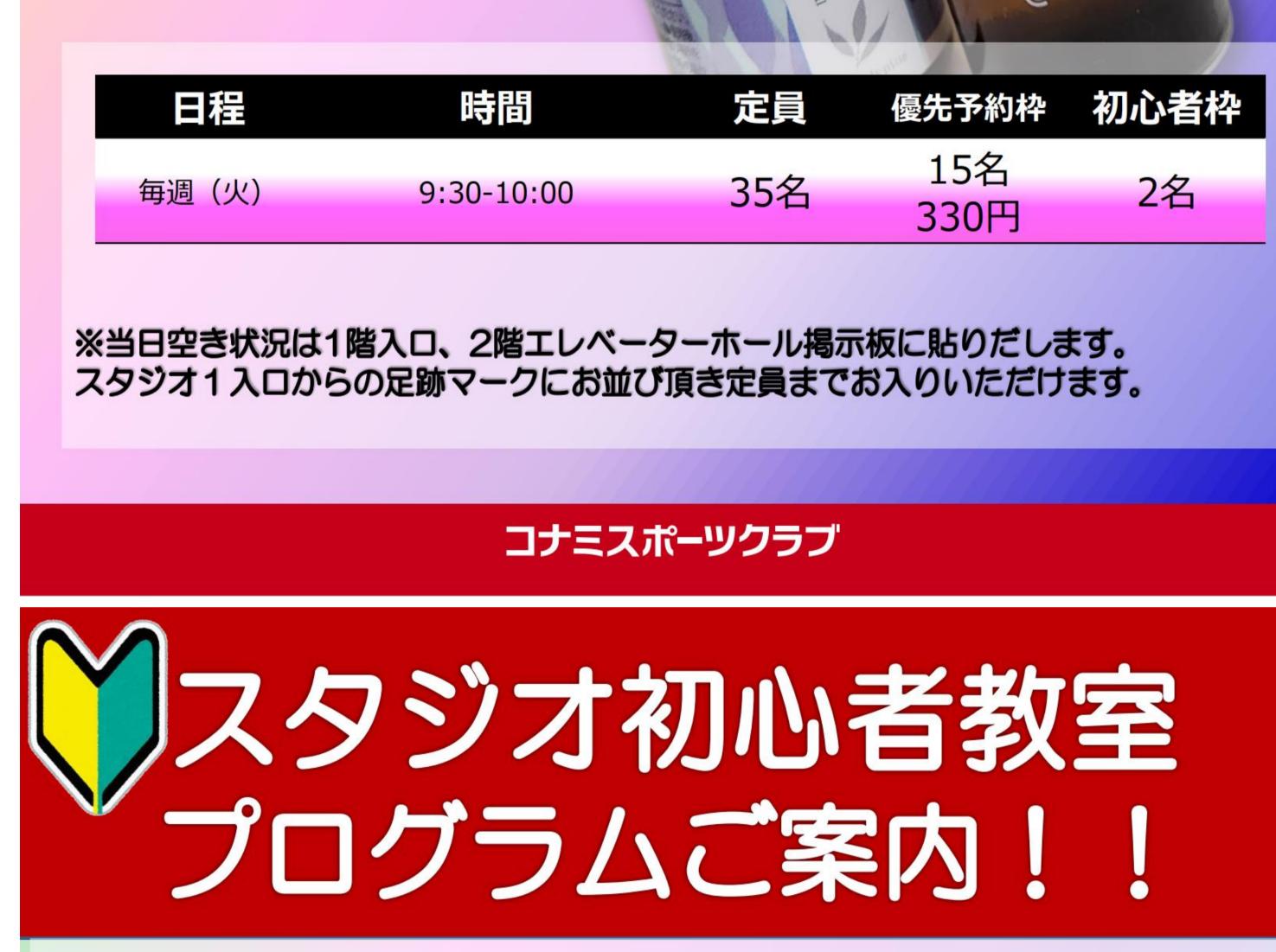


【こんな方にオススメ!

	日程	時間	定員	優先予約枠	初心者枠
第	51・3・5 週目 (木)	12:30-13:00	15名	5名 330円	2名
	毎週 (土)	11:15-11:45	1 3 1		

※当日空き状況は1階入口、2階エレベーターホール掲示板に貼りだします。 スタジオ2入口からの足跡マークにお並び頂き定員までお入りいただけます。

コナミスポーツクラブ





「ストレスラリー」

アロマの香りをかぎながら 筋肉の力を抜く体操、ストレッチ、リラクゼーション を行う、となたでも参加しやすいプログラムです。



優先予約枠初心者枠 定員 時間 2名 20名 第2週目(木) 12:30-13:00

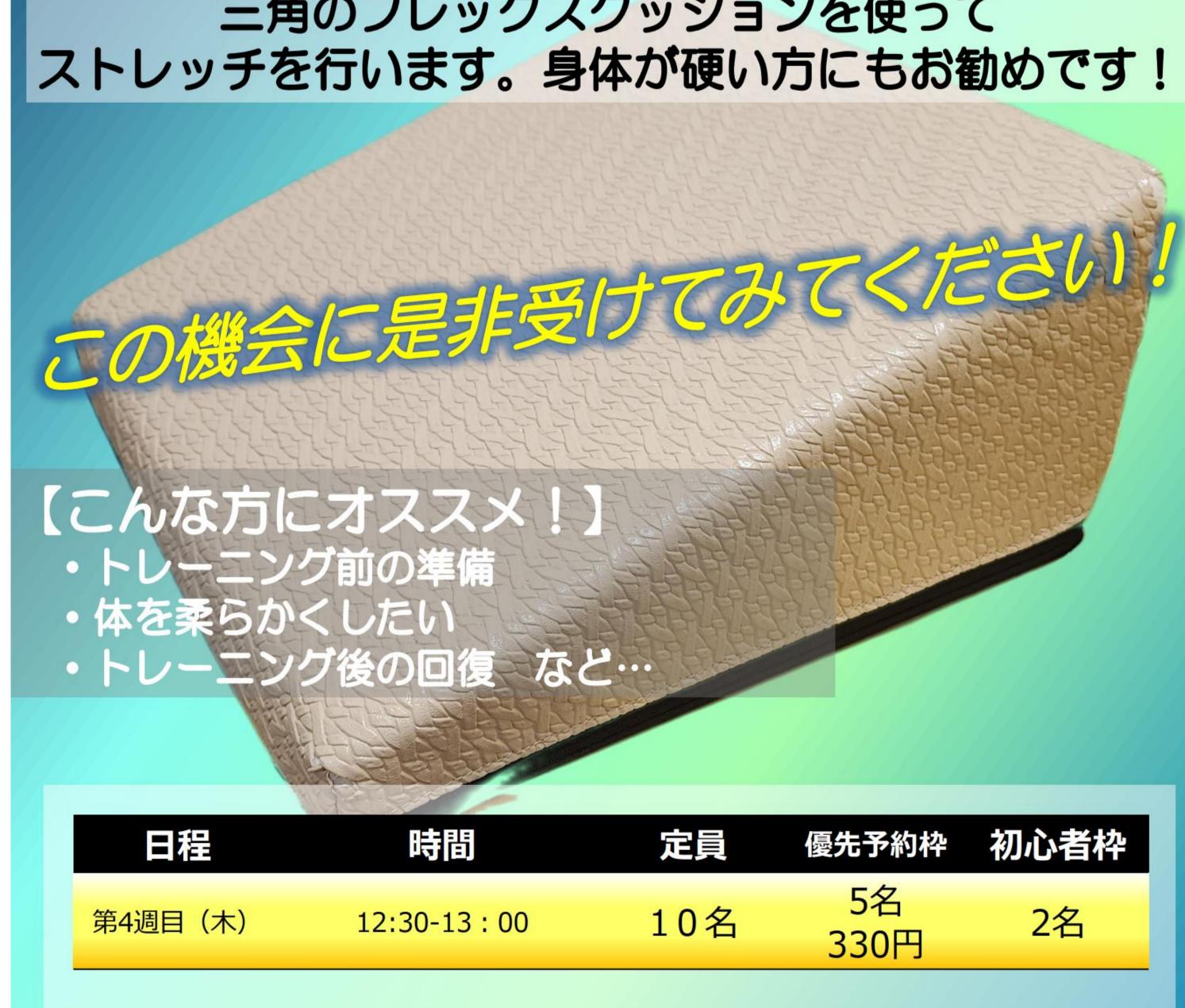
※当日空き状況は1階入口、2階エレベーターホール掲示板に貼りだします。 スタジオ2入口からの足跡マークにお並び頂き定員までお入りいただけます。

コナミスポーツクラブ

スタジオ初心者教室 プログラムご案内!!

アー・ツクス』

三角のフレックスクッションを使って



※当日空き状況は1階入口、2階エレベーターホール掲示板に貼りだします。 スタジオ2入口からの足跡マークにお並び頂き定員までお入りいただけます。

コナミスポーツクラブ

