コナミスポーツクラブ たまプラーザ　スタジオ＆プールプログラム　タイムスケジュール　2025年8-9月

月曜日

スタジオA
- ヨガ（心） 9:30-10:30 市野瀬 美絵
- 太極拳（48式/24式） 10:50-11:35 木戸 順子
- メガダンステック 12:00-12:15
- メガダンス45 12:15-13:00 平松 篤子
- オリジナルボディコンシャス（セルフリンパケア） 13:20-14:20 平松 篤子
- シンプリーエアロ 14:45-15:25 松林 史子
- ボイスエクササイズ 15:50-16:35 リル
- ピラティス 18:00-18:45 金田 大治郎
- ボディコンバット 19:05-20:05 金田 大治郎
- ボディパンプ60 20:30-21:30 小野 真紀

スタジオB
- 少人数制スタジオレッスン【太極拳】 9:30-10:30 木戸 順子
- OyZ運動スクール 10:45-11:45 後藤 久美子
- 腸活体操 12:10-12:40 後藤 久美子
- フラダンススクール 13:00-14:00 瞳 怜花
- コアクロス 19:30-20:00 狩野 蘭土

プール
- ウォーク＆ジョグ 10:45-11:15 平松 篤子
- クロール（初級） 11:30-12:00 肥田 知子
- 背泳ぎ（初級） 12:10-12:40 肥田 知子

火曜日

スタジオA
- オリジナルボディコンシャス（ピラティス） 9:30-10:15 上村 智美
- テクニカルエアロ 10:35-11:35 松林 史子
- シェイプステップ 11:55-12:40 松林 史子
- ボディパンプ30 13:05-13:35 藤長 浩子
- オリジナルボディコンシャス（ポップピラティス） 13:55-14:40 藤長 浩子
- ボディジャム45 FACE THE MIRROR 15:00-15:45 割栢 大介
- ヨガ（心） 16:05-16:50 斉藤 朋子
- ボディバランス30※ST 偶数週はFX 18:20-18:50 ジェイ
- ボディパンプ60 19:15-20:15 堀北 知秀
- ボディアタック45 20:45-21:30 浅道 優華

スタジオB
- 少人数制スタジオレッスン【バレエ】 11:30-12:45 小笠原 麻美
- 少人数制スタジオレッスン【ボディコンバット】 19:15-20:15 ジェイ

プール
- ストレッチ＆ウォーク 9:45-10:15 佐藤 知美
- アクアビクス(エンジョイ) 10:30-11:15 佐藤 知美
- プライベートレッスン 11:30-12:00 佐藤 知美
- アクアビクス(トレーニング) 13:00-13:45 Sai
- 子どもスイミングスクール（2コース使用）
- スイミング(初中級)スクール 18:15-19:15 池田 由紀
- プライベートレッスン 19:20-19:50 池田 由紀

水曜日

スタジオA
- オリジナルボディコンシャス（骨盤ストレッチ） 9:30-10:30 松林 史子
- シンプリーエアロ 10:50-11:30 松林 史子
- ヨガ（心） 11:50-12:35 Rika
- シェイプエアロ 13:00-13:45 木村 順子
- ボディバランス45※FX 偶数週はST 14:10-14:55 木村 順子
- メガダンス45 15:15-16:00 岩崎 純子
- ボディバランステック 18:20-18:35
- ボディバランス30※FX 偶数週はST 18:35-19:05 小野 真紀
- ボディパンプテック 19:30-19:45
- ボディパンプ30 19:45-20:15 小野真紀
- ボディコンバット45 20:45-21:30 能美 美帆

スタジオB
- OyZ運動スクール 10:15-11:15 後藤 久美子
- バレエ(初級)スクール 11:45-12:45 山本 杏子
- バレエ(中級)スクール 13:00-14:00 山本 杏子
- 少人数制スタジオレッスン【太極拳(42式)】 15:30-16:30 山路 順子
- 少人数制スタジオレッスン【ジャズダンス】 17:00-18:00 山路 順子
- オンラインフィットネス HIPHOP(初級) 20:00-20:30 HANA

プール
- プライベートレッスン 9:45-10:15 堀北 知秀
- クロール（初級） 10:30-11:00 堀北 知秀
- スイミング(初中級)スクール 11:15-12:15 堀北 知秀
- スノーケリング45（初中級） 13:00-13:45 下川 誠(佐川紋奈)
- アクアビクス(エンジョイ) 14:15-15:00 湯井 有紀子
- 子どもスイミングスクール（2コース使用）
- スイミング中級 20:00-20:45 スイミングスタッフ
  - 1週目【バタフライ】 2週目【背泳ぎ】 3週目【平泳ぎ】 4週目【クロール】

木曜日

休館日のため、終日ご利用いただけません。

金曜日

スタジオA
- シェイプエアロ 9:45-10:30 松林 史子
- シェイプステップ 10:50-11:35 松林 史子
- ボディパンプ30 12:00-12:30 佐藤 友梨
- ボディコンバット45 13:00-13:45 藤長 浩子
- ヨガ（心） 14:10-15:10 藤長 浩子
- 太極拳（24式） 15:30-16:15 山路 順子
- ボディパンプ45 18:00-18:45 堀北 知秀
- ボディジャム45 FACE THE MIRROR 19:15-20:00 Kisara
- ボディコンバット 20:30-21:30 吉田 永司

スタジオB
- オンラインフィットネス 気功30 9:30-10:00 馬 麗華
- コアクロス 11:00-11:30 佐藤 友梨
- 1週目【バタフライ】 2週目【背泳ぎ】 3週目【平泳ぎ】 4週目【クロール】
- オリジナルボディコンシャス（骨盤ストレッチ）スクール 12:15-13:15 松林 史子
- コアクロス 19:00-19:30 服部 晃士

プール
- アクアビクス(エンジョイ) 10:00-10:45 Sai
- クロール（初級） 11:00-11:30 池田 由紀
- スイミング中級 11:40-12:25 池田 由紀
- プライベートレッスン 12:30-13:00 池田 由紀
- プライベートレッスン 15:30-16:00 金井元気
- プライベートレッスン 16:05-16:35 金井元気
- プライベートレッスン 16:40-17:10 金井元気
- プライベートレッスン 17:15-17:45 金井元気
- プライベートレッスン 17:50-18:20 金井元気 変更
- プライベートレッスン 18:25-18:55 金井元気
- スイミング中級 19:30-20:15 スイミングスタッフ
  - 1週目【バタフライ】 2週目【背泳ぎ】 3週目【平泳ぎ】 4週目【クロール】

土曜日

スタジオA
- ボディバランス 9:30-10:30 小野 真紀
- ボディアタック 11:00-12:00 吉田 永司
- シェイプステップ 12:30-13:15 岡田 友己
- テクニカルエアロ 13:35-14:35 岡田 友己
- ボディパンプ60 15:00-16:00 割栢 大介
- ボディコンバット 16:30-17:30 堀北 知秀

スタジオB
- コアクロス 10:45-11:15 小野 真紀
- 少人数制スタジオレッスン【ヒップホップ】 13:30-14:30 岩田 佳恵
- 子どもダンススクール
- 少人数制スタジオレッスン【ヨガ】 17:45-18:45 市野瀬 美絵

プール
- 子どもスイミングスクール（2コース使用）
- ウォーク＆ジョグ 12:30-13:00 佐藤 友梨
- バタフライ（初級） 13:15-13:45 堀北 知秀
- 平泳ぎ（初級） 13:55-14:25 堀北 知秀

日曜日

スタジオA
- ボディコンバット45 9:45-10:30 浅道 優華
- ヨガ（体） 11:00-11:45 カヨ
- テクニカルエアロ 12:10-13:10 松林 史子
- シンプリーエアロ 13:30-14:10 松林 史子
- ルーシーダットン 14:30-15:15 大橋 静恵
- ボディパンプ60 15:45-16:45 堀北 知秀
- ボディジャム FACE THE MIRROR スクール 17:15-18:15 割栢 大介

スタジオB
- 少人数制スタジオレッスン【ピラティス】 10:15-11:15 上村 智美
- コアクロス 変更 12:00-12:30 服部 晃士

プール
- ストレッチ＆ウォーク 10:00-10:30 佐藤 知美
- アクアビクス(エンジョイ) 10:45-11:30 佐藤 知美
- 短期スイムレッスン（はじめて～初級） 11:45-12:30 佐藤 知美
  - 7月【バタフライ】 8月【クロール】 9月【平泳ぎ】
- 子どもスイミングスクール（2コース使用）

■各レッスン定員に関して■

【スタジオA】ステップ台なし 30名 ステップ台あり 25名
【スタジオB】15名
【プール】アクア系35名 スキル系24名 スノーケリング14名

【プールレッスン使用コース】
- ■参加者1～9名…一番奥の1コース
- ■参加者10～25名…一番奥から2コース
- ■参加者26～35名…一番奥から3コース

※スノーケリングは7名まで一番奥の1コース。8名から2コース
※アクア系は開始10分前、スキル系は5分前にコース変更します。

曜日	営業時間
月・火・水・金	9:00-22:00
土	9:00-20:00
日・祝日	9:00-19:00

【 マーク表記に関して 】

- 【安心】参加が初めて、運動が久しぶり、体力に自信のない方も安心してお楽しみいただけます。
- 【予約】事前にご予約が必要となります。
- 【有料レッスン】別途参加料金が必要になります（都度参加費をいただいているレッスン）。
- 【スクール】別途参加料金が必要になります（月額・回数で参加費をいただいているレッスン）。
- 【温活プログラム】温活フィットネスプログラムです。
- 【腸活プログラム】腸活フィットネスプログラムです。

【オンラインフィットネスとは？】人気インストラクターによるオンラインライブレッスンをスタジオでプロジェクターを通して受講できるクラスです。
途中入場は不可ですが、途中退出は可能です！（再入場はできません。）お気軽にご参加ください。

【テックとは？】動きの確認と練習をするテクニッククラスです。10分間実施した後に残りの5分を入れ替え時間とさせていただきます。
テック受講後、プログラムの内容がご自身に合わないと思われた場合、入れ替え時間で退出していただいても構いません。お気軽にご参加ください！