

# コナミスポーツクラブ 植田 スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

## 2025年3月

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30	スタジオ	プール	スタジオ	プール	9:30	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	オープン はじめて配信教室 ツアー型オリエンテーション	【大人スクール】 ス アクアピクス 10:15-11:00 小川 朋子 【定員 20名】	有 コンディショニングエアロ 10:30-11:15 平井 徳子	有 ライブ配信クラス 10:30-11:00 小川 朋子	3 オープン はじめて配信教室 ツアー型オリエンテーション	有 ストレッチ30 10:30-11:00 楠元 郁子 ライブ配信クラス 11:00-12:00 ヘビー・リトル	スクール準備 コース利用制限あり	ス 【スクール】 オリジナル健康体操 (コンディショニング) 10:30-11:30 水野 ふみ子	有 アクアピクス (エンジョイ) 10:15-10:45 小川 朋子	有 シェイプステップ 10:30-11:15 安藤 美幸	運動塾 (子供) スイミングスクール 10:00-11:00	オープン レスミルズコア 10:20-10:50 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 10:00-11:00
11:00	😊 ボディバランス 10:30-11:30 鎌田 真生 ライブ配信クラス	有 体作りトレーニングの クラスです。まずは体験から	😊 ライブ配信クラス 10:30-11:15 平井 徳子	😊 ボディコンバット30 11:45-12:15 大倉 かな	有 ハレト 11:15-12:00 早川 聖子	有 変更 メガダンス45 12:15-13:00 松本 美歌子	有 ZUMBA 12:30-13:15 松本 美歌子	有 アクアピクス (エンジョイ) 10:55-11:25 小川 朋子	有 シェイプエアロ 11:30-12:15 安藤 美幸	有 シェイプエアロ 11:30-12:15 安藤 美幸	運動塾 (子供) スイミングスクール 11:00-12:00	ボディパン45 (TB) 11:05-11:50 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 11:00-12:00
12:00	有 レスミルズダンス30 11:45-12:15 バーチャル	有 スイミング (初級) 12:30-13:00 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 メガダンス45 12:15-13:00 松本 美歌子	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
13:00	有 シェイプエアロ 12:30-13:15 安藤 美幸	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
14:00	有 ボディメイクスクール 13:30-14:15 松本 美歌子	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
15:00	有 ZUMBA 14:30-15:15 YUKO	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
16:00	運動塾 (子供) スイミングスクール 15:30-16:20 コーディネーション	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
17:00	運動塾 (子供) スイミングスクール 16:30-17:20 コーディネーション	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
18:00	オープン レスミルズダンス30 17:45-18:15 バーチャル	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
19:00	オープン レスミルズコア30 18:15-18:45 バーチャル	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
20:00	有 ボディバランス30ST 18:45-19:15 バーチャル	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
21:00	有 メガダンス45 19:30-20:15 松本 美歌子	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
22:00	有 ボディパン 20:30-21:30 バーチャル	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00
23:00	スタジオご案内	有 平泳ぎ (中級) 13:10-13:40 乾 正和 変更	😊 コアクロス 12:30-13:00 沼田 真人	有 変更 配信クラス 12:30-13:00 ストレッチ30 13:15-13:45 オンデマンド	有 変更 3月少人数スクール バランスボール体験 13:15-14:00 笠井 舞 3月13日・27日	有 変更 ライブ配信クラス 13:45-14:15 柴田紗帆	有 アクアピクス (エンジョイ) 12:50-13:20 服部 志保	有 ボディパン30 11:45-12:15 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	有 ボディバランス 12:45-13:45 バーチャル	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00	有 変更 メガダンス45 12:10-12:55 松本 美歌子	運動塾 (子供) スイミングスクール 12:00-13:00

変更が発生する場合はHPのスタジオ代行案内・館内掲示でご案内いたします

曜日	時間
月・火・木・金 (水曜休館)	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

スクール	ご利用時間	料金 (税込)	担当者	体験料	初度参加料
アクアピクス	月曜日 10:15~11:00	5,500円/月	小川	入会検討の方 1,100円 (税込) 事前予約 1スクール 1回のみ	対象外
オリジナル健康体操	金曜日 10:30~11:30	5,500円/月	水野		対象外
フィンスイミング	火曜日 12:45~13:30	5,500円/月	乾	1,650円 (税込) 事前予約 定員に空き がある場合 のみ参加 いただけます	
デジタルノート はじめて水泳	木曜日 13:15~14:15	5,500円/月	吉田		
ボディメイク 「筋力トレーニング」	月曜日 13:30~14:15	4,400円/月	松本		
ハレエ	金曜日 18:45~19:45	5,500円/月	市岡ハレエ		
ヨガ	土曜日 16:30~17:45	5,500円/月	近藤		

😊	【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方・体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。
ス	【スクールマーク】別途申込みが必要なクラス。(参加費は月会費です。月4回制。空き枠がある場合・事前予約の上、都度参加可能です)
有	【有料プログラムマーク】別途都度代金を頂くクラスです。1か月4,400円で回数上限なしで入れるフリーパスもご用意

スタジオご案内  
スタジオご案内定員は25名です。そのうち10名はクラス開始日の1週間前よりWEBにてご予約が可能です。(有料)  
オンライン・レスミルズバーチャルレッスンは、開始10分前になりましたら入場ください。有料プログラム・スクールは担当者のご案内をお待ちください。

【オープンクラス】途中からでも参加できます。ご自身で準備運動実施の上でご参加ください。途中で参加される方がいらっしゃいます。ぜひ前から始めてご参加ください

【レスミルズバーチャルレッスン】世界屈指のインストラクターによるレスミルズのライブレッスンをバーチャル環境で再現します。最新トレンドを感じながら自分流のスタイルで楽しみたい方へ新しいレッスンを提供します。こんな方におすすめです ■ 気軽にレッスンを楽しみたい方 ■ いつもと違ったレッスンをしたい方 ■ レッスンについていけるから心配な方

【ライブ配信レッスン】オンラインでのライブ配信レッスンです。カメラで外部のスタジオとつながりながらレッスンを実施します