

コナミスポーツクラブ 瀬戸 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		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	
9:00					休館日の為 終日ご利用頂けません									9:00
30														30
10:00														10:00
30	オリジナル健康体操😊 10:15～11:00 三輪 由美子		ボディバランス30 FX😊 10:15～10:45 【OLL】YUKIKO				定員19名 変更 ストレッチ30😊 10:30～11:00 【OLL】楠元 郁子			少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要 ↓ ス ヨガ テクニック😊 10:45～11:15 Akemim		初めてスタジオプログラムに参加される方にオススメ！マシンジム利用方法のご案内後、15分のヨガレッスンを実施するクラスです。		30
11:00			ウエストシェイプ😊 11:00～11:30 三輪 由美子	スイミングスクール ベビー・リトル (子供)			はじめて水泳 11:10～11:40 鈴木 めぐみ		ス イミングスクール ベビー・リトル (子供)		ス イミングスクール ベビー・リトル (子供)	オリエンテーション😊 10:55～11:15 【OLL】アーカイブレッスン	ス イミングスクール (子供)	11:00
30	シンブリーヨガ😊 11:15～11:45 三輪 由美子			11:00～12:00 ※3～5レーン利用可		メガダンス45😊 11:30～12:15 中西 愛		ス イミングスクール ベビー・リトル (子供)		ス イミングスクール ベビー・リトル (子供)		ボディコンバット 11:30～12:30 【OLL】斎藤 香帆	ス イミングスクール (子供)	30
12:00	変更 レズミルズダンス30😊 12:00～12:30 中西 愛						11:45～12:00 途中入退場OK！ スタジオの入り口を開けたままクラスを実施するので、誰でも自由にお気軽にご参加ください。	変更 コアクロス😊 12:15～12:45 三輪 由美子	ス イミングスクール ベビー・リトル (子供)				ス イミングスクール (子供)	12:00
30	ボディコンバット30 12:45～13:15 増田 麻衣子		シェイプエアロ 12:20～13:05 なほ			ボディバランス45 FX😊 12:30～13:15 【OLL】奥山 妙子		変更 ボディジャム45 FACE THE MIRROR 13:00～13:45 中西 愛	11:00～12:00 ※3～5レーン利用可				ス イミングスクール (子供)	30
13:00	変更 ダンベル体操😊 13:30～14:00 三輪 由美子	アクアピクス(エンジョイ) 13:15～14:00 服部 志保	NEW ZUMBA 13:20～13:50 Akemim	アクアピクス(エンジョイ) 13:30～14:15 なほ		ボディコンバット45 13:30～14:15 鈴木 めぐみ		変更 ボディバランス30 FX😊 14:00～14:30 中西 愛	水中温活ウォーキング 13:30～13:45	ボディパンプ45😊 13:20～14:05 鈴木 めぐみ		ス イミングスクール (子供)	ス イミングスクール (子供)	13:00
30	爽快体操😊 14:15～14:45 村田 明美		ボディバランス45 ST😊 14:10～14:55 村田 明美			シンブリーヨガ😊 14:30～15:00 中西 愛		ス イミングスクール (子供)	※2・4週目はTBIになります			週替わりレッスン(調整系) 14:00～14:30 【OLL】アーカイブレッスン	ス イミングスクール (子供)	14:00
15:00		ス 大人水泳教室(初級) 14:30～15:15 斎藤 昌代					ス 大人水泳教室 14:15～15:15 水野 邦彦		ス バレトン 14:45～15:30 Akemim			ス ボディパンプ😊 15:00～16:00 奥村 典子	ス イミングスクール (子供)	15:00
30		少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要					少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要		少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要				ス イミングスクール (子供)	30
16:00	コーディネーション (子供) 16:00～17:00	ス イミングスクール (子供) 15:45～16:45 ※2～4レーン利用可		ス イミングスクール (子供)			ス イミングスクール (子供) 15:45～16:45 ※2～4レーン利用可		ス イミングスクール (子供)			ス イミングスクール (子供)	ス イミングスクール (子供)	16:00
30												少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要		30
17:00	コーディネーション (子供) 17:00～18:00	ス イミングスクール (子供) 16:45～17:45 ※全レーン利用不可	バトントワリング (子供) 16:30～17:30	ス イミングスクール (子供) 16:45～17:45 ※全レーン利用不可		ダンシングスターズ (子供) 16:30～17:30	ス イミングスクール (子供) 16:45～17:45 ※全レーン利用不可							17:00
30														30
18:00	マット運動 (子供) 18:00～19:00	ス イミングスクール (子供) 17:45～18:45 ※全レーン利用不可	チアダンス (子供) 17:30～18:30	ス イミングスクール (子供) 17:45～18:45 ※全レーン利用不可		ダンシングスターズ (子供) 17:30～18:30	ス イミングスクール (子供) 17:45～18:45 ※全レーン利用不可			変更 週替わりレッスン(調整系) 17:30～18:00 【OLL】アーカイブレッスン				18:00
30														30
19:00			チアダンス (子供) 18:30～19:30	ス イミングスクール (子供) 18:45～19:45 ※1・2レーン利用可		ウエストシェイプ😊 19:15～19:45 村田 明美		変更 ストレッチ😊 19:00～19:30 二瀬 結心	ス イミングスクール (子供) 18:45～19:45 ※1・2レーン利用可					19:00
30	変更 ZUMBA 19:45～20:30 Akemim		ボディコンバット45 19:30～20:15 鈴木 めぐみ				NEW レズミルズピラティス30😊 20:00～20:30 【OLL】山崎 舞子		ス イミングスクール (子供)	少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要		【 マーク表記に関して 】		30
20:00												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です。		20:00
30	NEW アナトミック骨盤ヨガ 20:30～21:00 柳田 智晴	変更 平泳ぎ(初級) 20:30～21:00 柳田 智晴						ス 大人水泳教室(初級) 20:00～20:45 大谷 始正				NEW 【NEWマーク】新しく導入したクラスです。		30
21:00	ス アナトミック骨盤ヨガ 20:45～21:30 Akemim		ス ボディコンバット 20:30～21:30 山田 知佳	変更 背泳ぎ(初級) 20:45～21:15 二瀬 結心		ボディパンプ45😊 20:45～21:30 奥村 典子	変更 クロール(初級) 20:00～20:30 神戸 悠汰	ス 大人水泳教室(初級) 20:45～21:30 安井 稜稀				ス 【スクールマーク】別途参加料金が必要になります。(月額で参加費を頂いているクラス)		21:00
30	少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要		少人数制有料クラス (定員15名)別途申込必要					少人数制有料クラス (定員10名)別途申込必要				【OLL】 オンラインライブレッスンとなります。アーカイブレッスンは録画クラスとなります。		21:00
22:00												■ 営業時間のご案内 ■		30
30												曜 日： 時 間		22:00
23:00												月・火・木・金 10:00～22:00		22:00
												土 10:00～20:00		22:00
												日・祝祭日 10:00～18:00		30
												※祝祭日は特別プログラムとなります。※毎週水曜日は休館日となります		23:00

*平日昼間に「ZUMBA」のクラスを増設しました。
*「レズミルズピラティス」がオンラインレッスンで登場！
*平日夜にプールレッスンを増設しました。

スタジオ定員:28名
(ステップ台使用クラス:22名)

《オンラインレッスンプログラム紹介》

	アイテム	内容	ご準備いただくもの	靴
アクティブ系	ボディパンプ	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするプログラムです。	バーベル・ダンベル（ペットボトル等重りになるもの）	要
	ボディコンバット	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。	なし	要
	ボディアタック	シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギッシュなエアロビクスエクササイズです。	なし	要
	ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
ピラティス系	姿勢改善ピラティス	姿勢をよくするためのポーズをメインに用いたピラティスのプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	スッキリのび〜るピラティス	全身がスッキリ伸びるポーズをメインに用いたピラティスのプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
ヨガ系	リンパケアヨガ	足回りのリンパの流れをよくするためのヨガのポーズを組み合わせ、むくみを改善させるヨガのプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	スタイルアップヨガ	立位を中心に、筋トレ要素も含むヨガのポーズをくみあわせ、スタイルアップをはかるヨガのプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	リラクゼーションヨガ	座位を中心に、心が穏やかになる言葉がけを多く用いることで心身を落ち着かせるヨガのプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	気分スッキリヨガ	座位を中心に、様々なストレッチ、ポーズや動きを取り入れ気分をスッキリさせるヨガのプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
簡単筋トレ	美腹トレーニング	美しいお腹、くびれたお腹を目指すプログラムです。30分で達成感を味わえるサーキット形式のプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	どちらでも可
	美尻トレーニング	ヒップアップトレーニングに特化したプログラムです。30分でしっかりとした効果を味わえるサーキット形式のプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	どちらでも可
	美脚トレーニング	すっきりとした引き締まった脚を作るプログラムです。30分でしっかりとした効果を味わえるサーキット形式のプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	どちらでも可
	筋トレチャレンジ	ご自身のペースでワークアウト！楽しくチャレンジできるサーキットプログラムです。自重やウェイトを使用して行います。	バーベル・ダンベル（ペットボトル等重りになるもの）	要
ストレッチ・調整系	骨盤エクササイズ	骨盤、骨格を整える事で、腰痛、肩こりなどの不快な症状を取り除いていきます。ポッコリおなか解消にも効果的なクラス。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	美姿勢エクササイズ	はみ肉撃退！キレイなボディラインを手に入れたい方におススメのクラスです。タオルを使ってトレーニングを行います。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、腰痛、肩こり、膝痛など様々なからだの不調を改善に導くプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	筋膜リリース	ツールやストレッチで筋肉の深層部にある筋膜をゆっくりほぐすクラスです。	ポール、ローラーなど（大きめのバスタオルなどでも可）	なし
	フットケア	リセットコンディショニングという足のほぐしと、アクティブコンディショニングという簡単な運動で足を整えていくクラスです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	温活ストレッチ	体を温め、冷えが原因の不調や辛さを予防する、温活を取り入れたストレッチングを行うプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
カルチャー系	気功	中国古来の武術をもとにゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげるプログラムです。	ストレッチマット・ヨガマット等敷くもの	なし
	気軽にバレエ	バレエのメソッドを用いたエクササイズで、シャープでしなやかなカラダを目指す方におススメのクラス。	なし	なし
	バレエ（中級）	バレエの基礎から少しレベルアップしたスキルを習得したい方にお勧めのクラス	なし	なし