コナミスポーツクラブ 豊明　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

本館スタジオ
- NEW ボディジャム30 10:15～10:45 アイミ
- NEW オンラインレッスン LES MILLSS SHAPES30 11:45～12:15 鎌田 真生
- NEW オンラインレッスン ファンクショナルストレッチ30 13:30～14:00 桜庭 絵奈
- NEW ピップホップ 14:15～15:00 三浦 大司
- オンラインレッスン ボディコンバット45 19:30-20:15 ASAHI

別館スタジオ
- 運動塾（子供） 体育 10:00-12:00
- シンプリーエアロ 12:30-13:10 浜 正江
- ヨガ（心） 13:30～14:15 ゆう子
- 運動塾（子供） 体育 15:30-19:45
- 【月替レッスン】 奇数月 ボディパンプ45 偶数月 ボディバランス45
- 月替レッスン45 20:30～21:15 篠原 由美子

プール
- ウォーク＆ジョグ 12:45-13:15 三浦 大司
- ス 成人水泳教室（中級） 13:30-14:15 山之内 勲
- 運動塾（子供） スイミング 15:00-16:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 16:30-17:30 歩行＆遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 17:30-18:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 18:30-19:30 歩行 1コース 遊泳 1コース

火曜日

本館スタジオ
- オンラインレッスン ボディバランス30 10:15～10:45 ※FX YUKIKO
- NEW オンラインレッスン メガダンス60 11:15～12:15 大西 美帆
- シンプリーエアロ 13:30-14:10 後藤 貴子
- ス 少人数制レッスン エアロビクス 14:30-15:30 後藤 貴子
- 運動塾（子供） キッズチア（リトル） 16:20～17:20
- 運動塾（子供） キッズチア（キッズ・ジュニア） 17:30-18:30
- アーカイブ ボディコンバット30 20:30～21:00

別館スタジオ
- 運動塾（子供） 体育 15:30-17:20
- ボディジャム FACE THE MIRROR 20:15-21:15 寺田 春奈

プール
- ス 成人水泳教室（はじめて水泳） 10:15-10:55 岡本佳乃
- 運動塾（子供） スイミング 10:55-12:00 遊泳 2コース 歩行 1コース
- 有 550円(税込) スイミング（初級） 12:05-12:50 山之内 勲
- 有 550円(税込) スイミング（中上級） 13:00-13:45 山之内 勲
  - 毎月3週目はフィンを使用致します。フィンはご自身でご準備ください。お持ちでなくてもご参加いただけます。
- 運動塾（子供） スイミング 15:00-16:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 16:30-17:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 17:30-18:30 歩行&遊泳 1コース

水曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

木曜日

本館スタジオ
- Open オンラインレッスン ストレッチ30 10:30-11:00 楠元 郁子
- オンラインレッスン ボディバランス45 12:30-13:15 ※FX奥山 妙子
- ボディコンバット45 13:45～14:30 三浦 大司
- 運動塾（子供） ダンシングスターズ 16:00-16:50
- 運動塾（子供） ダンシングスターズ 17:00-18:00
- 運動塾（子供） ダンシングスターズ 18:15-19:15
- ス 少人数制レッスン エアロビクス 20:00-21:00 後藤 貴子

別館スタジオ
- ベリーダンス 12:00-12:45 エルメスダンスカンパニー
- シェイプエアロ 13:15-14:00 光岡 ひとみ
- 運動塾（子供） 体育 15:30-19:45
- ボディパンプ45 20:30-21:15 篠原 由美子

プール
- ス 成人水泳教室（初級） 10:10-10:55 山之内 勲
- 運動塾（子供） スイミング 10:55-12:00 遊泳 2コース 歩行 1コース
- ス 成人水泳教室 上級テクニック 12:05～12:50 山之内 勲
  - ≪隔週スクール≫ 第1・3木曜日
- 運動塾（子供） スイミング 15:00-16:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 16:30-17:30 歩行＆遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 17:30-18:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 18:30-19:30 歩行 1コース 遊泳 1コース

金曜日

本館スタジオ
- Open オンラインレッスン 腸活ヨガ30 10:30-11:00 馬 麗華
- NEW オンラインレッスン ボディバランス45 11:30～12:15 ASAHI
- 変更 オンラインレッスン ボディコンバット60 12:45～13:45 ASAHI
- NEW オンラインレッスン ストレッチ30 14:15～14:45 ASAHI
- 運動塾（子供） ダンシングスターズ 16:40-17:30
- 運動塾（子供） ダンシングスターズ 17:40-18:40
- 運動塾（子供） ダンシングスターズ 18:50-19:50
- オンラインレッスン 骨盤エクササイズ 20:30～21:00 松浦 博之

別館スタジオ
- フラダンス 10:30-11:15 EIKO
- ボディアタック30 12:00～12:30 加藤 理紗
- ZUMBA 13:00-13:45 寺田 春奈
- ボディコンバット45 14:15-15:00 寺田 春奈
- カルチャー（子供） クラシックバレエ 16:30-17:30
- カルチャー 空手（子供） 19:00-20:00
- カルチャー 空手（大人） 20:00-21:00

プール
- ウォーク＆ジョグ 13:00-13:30 三浦 大司
- 運動塾（子供） スイミング 15:00-16:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 16:30-17:30 歩行＆遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 17:30-18:30 歩行&遊泳 1コース

土曜日

本館スタジオ
- オンラインレッスン ボディコンバット45 11:00～11:45 ASAHI
- オンラインレッスン ボディバランス30 13:15-13:45 ※FX山崎舞子
- オンラインレッスン メガダンス45 14:15-15:00 山崎 舞子
- Open オンラインレッスン ストレッチ30 15:30-16:00 市野瀬 美絵

別館スタジオ
- 運動塾（子供） 体育 10:00-11:50
- 運動塾（子供） 体育 13:45-18:20

プール
- 運動塾（子供） スイミング 9:00-11:00 歩行＆遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 11:00-12:00 歩行＆遊泳 1コース
- ス 成人水泳教室（マスターズ） 13:00～14:00 伊藤 明
- 運動塾（子供） スイミング 14:00-15:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 15:30-16:30 歩行&遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 16:30-17:30 歩行 1コース 遊泳 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 17:30-18:30 歩行&遊泳 1コース

日曜日

本館スタジオ
- ヨガ（体） 10:15-11:00 ゆう子
- オンラインレッスン ボディコンバット60 11:30～12:30 齋藤香帆
- オンラインレッスン ボディバランス45 13:00～13:45 ※FX 齋藤 香帆

別館スタジオ
- 運動塾（子供） 体育 9:00-12:50
- （子供） biima sports （子供コーディネーション） 14:00～16:00

プール
- 運動塾（子供） スイミング 9:00-11:00 遊泳 1コース 歩行 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 11:00-12:00 遊泳 1コース 歩行 1コース
- 運動塾（子供） スイミング 12:00-13:00 遊泳 1コース 歩行 1コース
- アクアビクス（オリジナル） 13:15-14:00 山口 峰子

≪大人スクールのご案内≫　※月4回

スクール名	曜日	時間	月会費(税込)	担当	対象	内容
成人水泳教室(はじめて水泳)	火曜日	10:15～10:55	5,720円	岡本 佳乃	ビジター	初めて水泳を習う方のクラスです。
成人水泳教室(中級)	月曜日	13:30～14:15	6,820円	山之内 勲	中級者	25mクロール泳げる方。4泳法の練習をします。
成人水泳教室(初級)	木曜日	10:10～10:55	6,820円	山之内 勲	初心者	無理なく泳ぐ方法の習得を目指します。泳ぎの基礎練習。
成人水泳教室(マスターズ)	土曜日	13:00～14:00	6,270円	伊藤 明	中上級者	マスターズ大会参加者におすすめ。
成人水泳教室(上級テクニック)	第1・3木	12:05～12:50	3,520円	山之内 勲	上級者	ターンや飛び込み、その他泳ぎのテクニックを練習します。
【少人数制】エアロビクス	火曜日	14:30～15:30	5,720円	後藤 貴子	上級者	エアロビクスの複雑な動きを楽しむ上級者むけのクラスです
【少人数制】エアロビクス	木曜日	20:00～21:00	5,720円	後藤 貴子	上級者	

大人スクール体験受付中！
ご予約はフロントにて受付です！
※定員クラスはご体験いただけません。

【 マーク表記に関して 】

アーカイブ	録画映像を見ながら受講するレッスンです。
オンラインレッスン	ライブ映像を見ながら受講するレッスン。月会費、利用料内でご参加いただけます。
【安心】	ご自身のペースで運動を行いたいと考える方へお勧めするプログラムです。
【スクール】	大人スクール制（月会費）クラスです。
【有料】	ご参加には別途参加料金が必要です。
【NEW】	今回より新たにスタートしたプログラム（クラス）です。
【変更】	前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム（クラス）です。

Open Lesson
赤枠のクラスはレッスン途中からでもご参加いただけます。
ぜひ気軽にご参加ください。

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

コナミスポーツクラブをご利用頂き、誠にありがとうございます。
皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。

<スタジオ>
- ●プログラム参加の際は指定された場所にお並びください。ご予約の方から入場となります。
- ●レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。
- ●各クラス定員がございます。
  - 本館スタジオ：25名（WEB予約枠10名）
    - ※ボディパンプ10名（WEB予約枠4名）
  - 別館スタジオ：50名（WEB予約枠24名）
    - ※ボディパンプ21名（WEB予約10名）

<プール>
- ●プログラム参加の際はスタッフの指示に従いご入場ください。
- ●定員60名
- ●レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。

■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間
月・火・木・金	10:00～22:00
土	10:00～20:00
日・祝祭日	10:00～18:00

※祝祭日は17時以降のレッスン（大人）は休講です。
※休館日：水曜日

<<スタジオプログラムWEB（メンバーサービス）予約は有料（550円税込）です>>

- ●予約がない方でレッスン参加希望の方は指定の場所にお並びください。
- 【本館スタジオ】スタジオ前【別館スタジオ】別館ギャラリー
- ※ 有 クラスはご利用券またはフリーパスをお持ちのうえお並びください。
- ●お並びの際、お荷物での順番確保はご遠慮ください。
- ●レッスン開始15分前からご予約の方から順に入場のご案内を致します。（定員に達し次第締め切り）
- ●並ばずに参加したい方、自分の好きな場所で参加したい方は便利なWEB予約（有料）をご利用ください。
- ●プールプログラムはWEB予約システムの対象外でございます。

7月祝日特別プログラム

7月21日(月)海の日

本館スタジオ	別館スタジオ	プール
NEW ボディジャム30 10:15～10:45 アイミ	運動塾(子供) 体育 10:00-12:00	
変更 ヒップホップ45 11:15～12:00 三浦　大司		
特別プログラム オンラインレッスン リラクゼーション ヨガ60 13:15～14:15 市野瀬　美絵	シンプリーエアロ 12:30-13:10 浜 正江 ヨガ(心) 13:30～14:15 【代行】築地朋美	ウォーク＆ジョグ 12:45-13:15 三浦 大司
特別プログラム オンラインレッスン リンパ改善 ストレッチ45 14:45～15:30 市野瀬　美絵		
特別プログラム オンラインレッスン ボディコンバット60 16:00～17:00 貞　喜代彦	運動塾(子供) 体育 15:30-19:45	運動塾(子供) スイミング 15:00-16:30 歩行　1コース 遊泳　1コース 運動塾(子供) スイミング 16:30-17:30 歩行＆遊泳 1コース 運動塾(子供) スイミング 17:30-17:45 歩行　1コース 遊泳　1コース 運動塾(子供) スイミング 18:30-19:30