コナミスポーツクラブ 蒲田　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

スタジオ
- 10:00-10:45 腸活 ヨガ(体) 原 優子
- 11:00-11:45 メガダンス45 原 優子
- 12:00-13:00 ボディバランス 井樽 貴子
- 変更 13:30-14:10 シンプリーエアロ 木村 順子
- 変更 14:30-15:30 ボディコンバット 下畑 沙紀
- 17:00-18:30 【運動塾(子供)】ダンシングスターズ(ハッピー＆チャレンジスターズ) 16:20-17:20 ※月会費制
- 18:00-19:30 【運動塾(子供)】ダンシングスターズ(ドリームスターズ) 17:30-18:30 ※月会費制
- 19:00-19:45 ボディアタック45 前島 紀子
- 20:00-20:45 ボディパンプ45 白濱 美由紀
- 21:00-21:45 ボディコンバット45 白濱 美由紀

プール
- 腸活 水中腸活ウォーキング 10:00-10:15
- アクアビクス(オリジナル) 10:20-11:05 花井 輝美
- 【運動塾(子供)】 11:15-12:00 ※月会費制
- スイミング(フォーム) 13:00-13:45 和泉 朝陽
- 【運動塾(子供)】 15:00-16:15
- 【運動塾(子供)】スイミングスクール 16:15-19:00 ※月会費制 ※5レーン全てスクール専用になります。
- 【運動塾(子供)】 19:00-20:20 ※月会費制
- 変更 マスターズスイミング 20:30-21:30 金子 勇大

火曜日

スタジオ
- 10:15-11:00 ボディコンバット45 AYA
- 11:15-11:45 ボディパンプ30 AYA
- 12:00-13:00 オリジナルケア(ピラティス) 粂田 純代
- 13:15-14:00 シェイプエアロ 井川 稔美
- 14:15-15:15 ヨガ(心) 井川 稔美
- 17:00-18:30 【運動塾(子供)】ダンシングスターズ(ハッピー＆チャレンジスターズ) 16:20-17:20 ※月会費制
- 18:00-19:30 【運動塾(子供)】ダンシングスターズ(ドリームスターズ) 17:30-18:30 ※月会費制
- 19:00-19:45 ボディパンプ45 田代 和江
- ボディバランス 20:15-21:15 田代 和江

プール
- ハイドロシェイプ 10:30-11:15 宇野 佳子
- 【運動塾(子供)】 11:15-12:00 ※月会費制
- 【運動塾(子供)】 15:00-16:15
- 【運動塾(子供)】スイミングスクール 16:15-19:00 ※月会費制 ※5レーン全てスクール専用になります。
- 【運動塾(子供)】 19:00-20:45 ※月会費制

水曜日

スタジオ
- 10:00-10:45 腸活 ボディパンプ45 磯邊 志穂子
- 11:00-11:45 ボディアタック45 原 優子
- 12:00-13:00 オリジナルケア(ピラティス) 粂田 純代
- 13:15-14:00 メガダンス45 粂田 純代
- 14:15-15:15 オリジナルケア(骨盤コンディショニング) 本田 由美
- 16:00-18:00 【子供教室】biima sports ※外部スクール
- 19:00-20:00 ボディパンプ 樹山 由佳里
- 20:30-21:15 ボディコンバット45 白濱 美由紀

プール
- 水中腸活ウォーキング 10:10-10:25
- アクアビクス(オリジナル) 10:30-11:00 石崎 順子
- 変更 ス デジタルノート水泳教室 12:30～13:30 相川 悦子 ※有料 月／8，140円(税込)
- アクアビクス(オリジナル) 13:50-14:35 宇野 佳子
- 14:45-運動塾準備
- 【運動塾(子供)】スイミングスクール 15:00-19:00 ※月会費制 ※5レーン全てスクール専用になります。

木曜日

休館日の為、終日ご利用頂けません。

金曜日

スタジオ
- 10:00-11:00 ボディパンプ 樹山 由佳里
- 11:15-12:00 ZUMBA 樹山 由佳里
- 12:15-13:00 シェイプエアロ 岡島 理恵
- 13:15-14:00 メガダンス45 井樽 貴子
- 14:15-15:15 ヨガ(心) 清水 多江子
- 変更 19:00-19:30 メガダンス30 原 優子
- NEW 19:30-20:15 レズミルズピラティス30 原 優子
- 20:30-21:15 ボディコンバット45 KEN

プール
- 腸活 水中腸活ウォーキング 10:25-10:40
- アクアビクス(オリジナル) 10:45-11:15 MOCO
- 【運動塾(子供)】 11:15-12:00 ※月会費制
- NEW スイミング上級 12:10-12:55 相川 悦子
- 【運動塾(子供)】 15:00-16:15
- 【運動塾(子供)】スイミングスクール 16:15-19:00 ※月会費制 ※5レーン全てスクール専用になります。
- 【運動塾(子供)】 19:00-19:30 ※月会費制
- クロール初級 19:55 -20:25 岡 光美
- NEW マスターズスイミング 20:30-21:30 岡 光美

土曜日

スタジオ
- 10:00-11:00 ボディアタック 葛野 智子
- 11:30-12:15 ボディコンバット45 葛野 智子
- 12:50-13:50 ヨガ(心) 市野瀬 美絵
- 14:05-15:05 ボディバランス 三條 幸恵
- 15:30-16:15 ボディパンプ45 KEN
- ス ボディジャム FACE THE MIRROR 16:45-18:00 KEN ※事前申込制 ※有料：月/5,060円(税込)

プール
- 【運動塾】(子供) 9:40-11:00
- 【運動塾】(子供) 9:40-11:00
- 【運動塾】(子ども) 11:00～13:15
- 【運動塾(子供)】スイミングスクール 13:15-18:00 ※月会費制 ※5レーン全てスクール専用になります。
- 【運動塾】(子供) 18:00-19:30 ※月会費制

日曜日

スタジオ
- 10:30-11:30 ボディパンプ KEN
- 11:45-12:45 ボディコンバット 白濱 美由紀
- 13:00-14:00 ヨガ(体) 山坂 久美子
- 14:15-16:15 【子供教室】biima sports ※外部スクール

プール
- 【運動塾】(子供) 10:00-10:30 ※月会費制
- 【運動塾】(子供) 10:30-11:45 ※月会費制
- 【運動塾】(子供) 11:45-12:30 ※月会費制
- 【運動塾】(子供) 10:00～11:45

腸活 マークがついたプログラムは、股関節周りの筋肉を積極的に使い、『お腹周りのシェイプアップ』や『腸内環境を整える』効果が期待出来るプログラムです。

■スタジオプログラムは優先入場いただけるWEB予約、もしくは当日入場券にてご参加いただけます。
■状況により、内容変更の可能性がございます。予め、ご了承下さい。

【レッスン定員に関して】

- ・スタジオ/定員32名(WEB予約15名)
- ・アクアビクス/定員24名(WEB予約11名)
- ※ハイドロシェイプは21名(WEB予約10名)

【 マーク表記に関して 】

- 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心してご参加いただけます。
- 有 【有料プログラムマーク】 別途参加料金が必要になります。(都度参加費を頂いているクラス)
- ス 【スクールマーク】 別途参加料金が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
- NEW 【NEWマーク】 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 【変更マーク】 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。

コナミスポーツクラブ蒲田 ■ 営業時間のご案内 ■

曜日：時間	
月・火・水・金	9:30～22:30
土	9:00～20:00
日・祝日	10:00～18:00

※運動エリアのご利用は営業終了30分前までとなります
※祝祭日は特別プログラムになります

※プールの利用できるコースはプライベートレッスン・有料プログラム・短期教室・イベントなどにより、変更になる可能性がございます。予め、ご了承下さい。

コナミスポーツクラブ 蒲田　プール レーンスケジュール

※ギャラリー側より1レーン

2025年7月～

月曜日

- 腸活
- 水中腸活ウォーキング 10:00～10:15
- アクアビクス（オリジナル） 10:20-11:05
- 【運動塾（子ども）】 11:15～12:00
- スイミング（フォーム） 13:00～13:45
- 【運動塾（子ども）】 15:00～16:15
- 【運動塾（子ども）】 16:15～19:00
- 【運動塾（子ども）】 19:00～20:20
- マスターズスイミング 20:30～21:30

火曜日

- ハイドロシェイプ 10:30～11:15
- 【運動塾（子ども）】 11:15～12:00
- 【運動塾（子ども）】 15:00～16:15
- 【運動塾（子ども）】 16:15～19:00
- 【運動塾（子ども）】 19:00～20:45

水曜日

- 腸活
- 水中腸活ウォーキング 10:10～10:25
- アクアビクス（オリジナル） 10:30～11:00
- デジタルノート 水泳教室（大人） 12:30～13:30
- アクアビクス（オリジナル） 13:50～14:35
- 【運動塾（子ども）】 準備 14:45～15:00
- 【運動塾（子ども）】 15:00～19:00

木曜日

休館日の為、終日ご利用頂けません。

金曜日

- 腸活
- 10:25～10:40
- 水中腸活ウォーキング
- アクアビクス（オリジナル） 10:45～11:15
- 【運動塾（子ども）】 11:15～12:00
- スイミング上級 12:10～12:55
- 【運動塾（子ども）】 15:00～16:15
- 【運動塾（子ども）】 16:15～19:00
- 【運動塾（子ども）】 19:00～19:30
- クロール初級 19:55-20:25
- マスターズスイミング 20:30～21:30

土曜日

- 【運動塾（子ども）】 9:40～11:00
- 【運動塾（子ども）】 9:40～11:00
- 【運動塾（子ども）】 11:00～13:15
- 【運動塾（子ども）】 13:15～18:00
- 【運動塾（子ども）】 18:00～19:30

日曜日

- 【運動塾（子ども）】 10:00～10:30
- 【運動塾（子ども）】 10:30～11:45
- 【運動塾（子ども）】 11:45～12:30
- 【運動塾（子ども）】 10:00～11:45

コナミスポーツクラブ 蒲田

■営業時間のご案内■

曜日	時間
月～水・金	9:30～22:30
土	9:00～20:00
日・祝日	10:00～18:00

※運動エリアご利用は営業終了30分前までとなります
※祝祭日は特別プログラムになります

腸活 マークがついたプログラムは、股関節周りの筋肉を積極的に使い、『お腹周りのシェイプアップ』や『腸内環境を整える』効果が期待出来るプログラムです。

【レッスン定員に関して】アクアビクス：24名（WEB予約11名、当日枠13名）　ハイドロシェイプ：21名（WEB予約10名、当日枠11名）

【WEB予約に関して】1週間前の午前6時より受付開始

※プールのプログラムは参加人数によって2レーンまたは3レーンを使用させていただきます。

※プールの利用できるコースは、プライベートレッスン・有料プログラム・短期教室・イベントなどにより変更になる可能性がございます。館内掲示にてご確認ください。