

★★★ コナミスポーツクラブ北上尾 タイムスケジュールご案内 ★★★

ご覧いただき誠にありがとうございます。

営業時間、タイムテーブル、定員数について、以下、ご確認をお願い致します。

■営業時間について

平日10:00～22:00

土 10:00～20:00

日・祝休日 10:00～18:00

※マシンジム・プール利用は営業終了30分前となります。

スタジオWEB予約（有料）については従来通りとなります。

例) 4月8日（金）各クラス ⇒ 4月1日（金）6時からとなります。

■タイムテーブル

2枚目『2025年7月～9月タイムテーブル』

3枚目『少人数制スクール（定員10名）のご案内』

4枚目『少人数制スクールQ&A』

■定員について

第1スタジオ → 60名（右記以外のクラス） 45名（ボディパンプ・コアクロス）

第2スタジオ → 15名（すべてのプログラム）

コナミスポーツクラブ 北上尾

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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). It lists various activities like Yoga, Pilates, and Pool, along with instructors and facility status (e.g., closed on Wednesdays).

営業時間のご案内
月・火・木・金 10:00~22:00
土 10:00~20:00
日・祝 10:00~18:00

※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。

- 当施設をご利用の会員様へのお願い
●プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
●レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
●水分補給はこまめに行なってください。

- 【安心マーク】 初めての方、低体力者の方も安心です。
【有料マーク】 有料で参加いただくクラスです。
【スクールマーク】 スクール会員対象クラスです。

コナミスポーツクラブ北上尾 スタジオ少人数スクール募集要項

※表示価格はすべて税込です。

スクール	インストラクター	料金/月回数	ご利用時間	内容
ボディコンディショニング	国峰薫	5500円 月4回	火曜日 10:30~11:30	ストレッチをベースに ほぐして(筋肉をゆるめ)・伸ばし(巡りを良く)鍛える・(インナーマッスル) 60分クラスです☆ カラダは日々の習慣で良くも悪くも変化していきます。カラダを整えるという良い習慣を身に付け しなやかな心とカラダを目指しましょう! 効果>柔軟性の向上(代謝UP・ケガ予防)姿勢の改善、リラックス効果
ボディコンディショニング	斉藤宏臣	4950円 月4回	火曜日 13:30-14:15	『ボディコンディショニング』ストレッチとコンディショニング ストレッチを主体としカラダ一つで出来るストレッチから、ボールやチューブを利用したストレッチまで幅広く多種多様なストレッチを行います。 ストレッチには、柔軟性の向上が期待でき、腰痛・膝痛・肩痛等々の予防、スポーツでのパフォーマンス向上も期待できます。柔道整復師 が指導するストレッチで表層部から深層部へのアプローチも行います。
オリジナルエアロ	大沢 英里	6600円 月4回	木曜日 13:40~14:40	シンプルな動きから少しづつ展開し、オリジナリティな流れるようなコンビネーションを楽しんでいただきたいと思います。 エアロの楽しさを満喫していただきたいです。
ボディコンディショニング	斉藤宏臣	4950円 月4回	金曜日 13:15-14:00	『ボディコンディショニング』ストレッチとコンディショニング ストレッチを主体としカラダ一つで出来るストレッチから、ボールやチューブを利用したストレッチまで幅広く多種多様なストレッチを行います。 ストレッチには、柔軟性の向上が期待でき、腰痛・膝痛・肩痛等々の予防、スポーツでのパフォーマンス向上も期待できます。柔道整復師 が指導するストレッチで表層部から深層部へのアプローチも行います。
ボディコンディショニング	国峰薫	4950円 月4回	金曜日 20:15~21:00	ストレッチをベースに ほぐして(筋肉をゆるめ)・伸ばし(巡りを良く)鍛える・(インナーマッスル) 60分クラスです☆ カラダは日々の習慣で良くも悪くも変化していきます。カラダを整えるという良い習慣を身に付け しなやかな心とカラダを目指しましょう! 効果>柔軟性の向上(代謝UP・ケガ予防)姿勢の改善、リラックス効果
スクール	インストラクター	料金/月回数	ご利用時間	内容
ヒップホップ(BODYTUNE)	沢頭都	6050円 月4回	土曜日 12:15~13:15	『ヒップホップ』=BODYTUNE 自分の思い癖や動きのパターンを見つけ、それとは違う色々な動きの経験を身体に施していくクラスです。 身体を作る時に動きやすいとこだけを、勢いで動かせば、身体のバランスが崩れ、痛みにくく場合も。 普段使っていない身体が違う方向を経験することで視野が広がり、可能性が広がります。体験してみませんか? 身体に不具合が出る前に出来ることを肉体に促していきましょう!
ジャズダンス	Mi-ko	7480円 月4回	土曜日 18:00~19:30	ストレッチ・アイソレーションをしっかり行いながら、しなやかな身体を作り表現力を磨いていきます。
ヨガ	森田秀明	5500円 月4回	日曜日 10:30~11:30	ゆっくり(いつもの倍時間をかけて)ひとつひとつのアーサナをアジャストして より効果(健康で怪我の無い身体)を感じられるクラスになるよう 頑張り過ぎずに楽しく、心地よりヨガにしていきたいと思います。
ヒップホップ	沢頭都	6050円 月4回	日曜日 12:00~13:00	体幹に意識をしっかりとむけていくレッスン。 振り付けにお任せししっかり身体を使います。音と動きが合う時の爽快感・心地よい音楽に身体をのせて踊りながら、日賞において怪我を しないような身体の使い方を体験できます。 身体を動かしながら、身体を痛めてしまった事のある方も是非おまちしています。

少人数制スクールQ&A

Q1、どこで申込するの？（スクール入会）

A、スクールご入会手続きが必要となります。フロントにてお手続きをお願いします。
（会員様は、お手続きに15分程度の所要時間になります。）

Q2、参加できる日だけ申込できるの？

A、申し訳ございません、こちらはスクール制となっておりますので1回のみの参加は致しかねます。（月4回開講）

Q3、お休みした場合どうなるの？

A、会員様の都合でのお休みの場合お振替等はございません。
ただし、クラブ側の都合により通常クラス日を別日に振替する場合がございます。

Q4、スクールに申込したけど、あまり通えない月はお休みすることができるの？

A、在籍を残したまま1ヶ月単位でお休みする手続きができます。（休会制度）
休会された月のスクールの月会費は2,200円（税込）に変更になります。
15日まで当月分・翌月分、受付可能（当月クラスに参加していない場合受付可）

Q5、スクールを辞めたい。

A、当月の10日までにフロントにてお手続きをお願い致します。（退会）
10日が水曜日・休館日の場合は前日の9日までのお手続きをお願い致します。

Q6、少人数制スタジオレッスン2つ（2つ以上）申込したい（参加したい）。

A、ありがとうございます。複数の参加の場合、1クラスにつき550円（税込）の割引がございます。
（2クラスお申込の場合1,100円（税込）の割引）
クラブ会費との複数割引はございませんので、あらかじめご了承ください。

Q7、クラブ会員ではないけど、お友達に興味あるみたいなの、会員ではない方も参加できるの？

A、ありがとうございます。参加可能です。お申込みされた少人数制スタジオのみ参加可能です。
クラブ会員様以外のご利用時間は、レッスン開始30分前からチェックイン可能で、チェックアウトは、レッスン終了後60以内となります。
会員外の方の体験料は、1,100円（税込）有料となります。

Q8、スクール申込したけど、祝日は通えない会員プランです。参加できないの？

A、スクールですので、お申込のスクールのみ参加は可能です。
（他の無料スタジオ参加やマシン・プールのご利用はできません）

Q9、私の会員プランは、週1プランです。通いたいクラス（曜日）が2つあります（スクール）会員プランは変更しないとダメなの？

A、会員プランの変更は必要ありません。
Q8にもありますように、お申込クラスのみ参加可能です。ご来館時に他のスタジオプログラムやマシン・プール等のご利用をされる場合は、会員プランの変更が必要となります。

Q10、オゾン休館日は、月3回しかできないけど・・・どうなるの？

A、5週目がある場合は、5週目をお振替させていただきます。
5週目がない月の場合は、別の月の5週目をお振替日となります。6月以降のオゾン休館日の予定は今現在決定しておりません。

Q11、体験できるの？

A、クラブ会員さまは、4月中お1人様1クラスにたいして1回無料にて受講できます。
ただし、本申込されている方が優先になります事をご了承ください。お申込はフロントまで。