ウェルネスかなんぴあ　タイムスケジュール　2025年1月～3月

月曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

火曜日

スタジオ
- やさしいエアロ（初級）　9:20-10:05　松下　陽子
- ヨガ　10:20-11:05　松下　陽子
- 【定員 22名】シンプリーステップ　11:20-12:00　中村　尚美
- ZUMBA　12:30-13:30　細川　久美
- コンディショニングエアロ　13:45-14:30　中町　麻理
- 【定員 22名】ボディパンプ30　19:40-20:10　日野　孝真
- ボディコンバット　20:30-21:30　日野　孝真

大会議室
- 引き締めヨガ　10:00-10:45　中村　尚美
- ボディバランス45 ※ST　11:30-12:15　藤田　靖世
- JSAボールエクササイズ　20:15-21:15　藤田　靖世

多目的室
- 有料　書道教室　9:30-11:30　竹中　千恵子　【定員 14名】

健康増進室
- 有料　フラダンス教室　11:00-12:00　カフリ（近藤　智栄）　【定員 15名】
- 体操教室（キンダー）　16:00-17:00　3歳-小2
- 体操教室（ジュニア）　17:15-18:15　小1以上

プール
- アクアジョギング　10:30-11:00　杠　久美子
- クロール（初級）　11:15-11:45　杠　久美子
- プライベートレッスン　13:00-13:30　予約制（有料）
- プライベートレッスン　13:30-14:00　予約制（有料）
- 背泳ぎ（中級）　14:15-14:45　中家　さゆり
  - 2月　平泳ぎ
  - 3月　バタフライ
- スイミングスクール（幼児）　16:00-17:00　ひよこ-13級
- スイミングスクール（児童・上級）　17:15-18:15　12級-ベスト
- プライベートレッスン　18:15-19:00　予約制（有料）

水曜日

スタジオ
- 青竹体操　9:50-10:10　牧野　泰菜
- ボディコンバット30　10:30-11:00　日野　孝真
- 【定員 22名】ボディパンプ30　11:20-11:50　日野　孝真
- ZUMBA GOLD　13:00-13:45　細川　久美
- 姿勢改善ヨガ　14:00-14:45　中町　麻理
- ジュニアダンス　15:00-16:00　Hiromi
- ジュニアダンス　16:10-17:10　Hiromi
- ジュニアダンス　17:20-18:20　Hiromi
- 変更　ボディバランス45 ※ST　19:15-20:00　藤田　靖世
- ボディアタック　20:15-21:15　林　文裕

視聴覚室
- やさしいエアロ　9:20-10:00　西中　良達
- シェイプエアロ（初級）　10:20-11:05　西中　良達

大会議室
- 有料　ヨガ教室　9:30-10:50　植村　智栄子　【定員 20名】
- ボディバランス45 ※FX　11:30-12:15　島田　道恵

多目的室
- 有料　カラオケ教室　11:00-12:00　小林　さゆ里　【定員 10名】

プール
- アクアジョギング　10:45-11:15　牧野　泰菜
- プライベートレッスン　12:30-13:00　予約制（有料）
- プライベートレッスン　13:00-13:30　予約制（有料）
- クロール（初級）　13:30-14:00　中家　さゆり
  - 2月　背泳ぎ
  - 3月　平泳ぎ
- スイミングスクール（幼児）　14:45-15:45　ひよこ-13級
- スイミングスクール（児童）　16:00-17:00　15級-8級
- スイミングスクール（上級）　17:15-18:15　7級-ベスト
- プライベートレッスン　18:30-19:00　予約制（有料）
- スイミング（初級）　20:30-21:00　鐘目　涼太郎

木曜日

スタジオ
- 【定員 22名】シンプリーステップ　9:15-9:55　細川　久美
- やさしいエアロ　10:15-10:55　細川　久美
- ストロングネーション　11:15-12:00　細川　久美
- コンディショニングエアロ　12:20-13:05　中町　麻理
- シェイプエアロ（初級）　13:30-14:15　西中　良達
- ワークアウトエアロ　14:35-15:20　西中　良達
- シェイプエアロ（中級）　19:30-20:15　森本　文美代
- 骨盤リセット　20:35-21:20　森本　文美代

大会議室
- ハタヨーガA　9:20-10:05　植村　智栄子
- ハタヨーガB　10:25-11:25　植村　智栄子
- 有料　太極拳教室　12:30-13:30　森田　興子／神藤　豊和　【定員 各20名】

※注意　ハタヨーガは、混雑緩和の為、お一人様、A・Bどちらかの参加でお願い致します。

プール
- アクアジョギング　10:45-11:15　竹谷　素直
- はじめて水泳　11:30-12:00　八坂　志奈子
- NEW　クロール（初級）　12:15-12:45　八坂　志奈子
- プライベートレッスン　12:55-13:25　予約制（有料）

ウェルネスかなんぴあ　タイムスケジュール　2025年1月～3月

金曜日

スタジオ
- ZUMBA　9:15-10:00　山下 久美子
- フラダンス　11:30-12:15　Halau Lehua Ahihi
- ボディコンバット45　13:10-13:55　日野 孝真
- 【定員 22名】ボディパンプ45　14:15-15:00　日野 孝真 ☆
- 【定員 22名】ボディパンプ45　19:15-20:00　西口 匠悟 ☆
- 変更　ストロングネーション　20:20-21:20　細川 久美 ☆

視聴覚室
- 有　大人バレエ教室　9:15-10:00　non
  - バレエバーを使用してレッスンを実施します。

大会議室
- バレエストレッチ　10:20-11:00　non ☆
- ボディバランス30 ※FX　11:45-12:15　島田 道恵 ☆
- JSAボールエクササイズ　12:45-13:45　藤田 靖世 ☆

プール
- アクアジョギング　11:15-11:45　竹谷 素直
- スイミング（フォーム）　12:00-12:30　八坂 志奈子
  - ※毎週各種目のターン練習も取り入れていきます。
- 有　プライベートレッスン　12:45-13:15　予約制（有料）
- 有　プライベートレッスン　13:30-14:00　予約制（有料）
- バタフライ（初級）　14:15-14:45　中家 さゆり
  - 2月　クロール
  - 3月　背泳ぎ
- ス　スイミングスクール（幼児）　15:30-16:30　ひよこ-13級
- ス　スイミングスクール（児童・上級）　16:45-17:45　12級-ベスト

土曜日

スタジオ
- 変更　シンプリーエアロ　9:50-10:30　中村 尚美 ☆
- 変更　シェイプエアロ（中級）　10:50-11:35　中村 尚美
- ボディバランス45 ※FX　12:05-12:50　島田 道恵 ☆
- 太極拳　13:30-14:15　森田 興子・神藤 豊和 ☆
- フラダンス　15:30-16:15　Halau Lehua Ahihi
- 変更　レスミルズBOX　16:45-17:45　原田 龍

大会議室
- ヨガ　14:30-15:15　永野 文子 ☆
- ≪内容≫
  - 1カ月目（新曲シーズン）ボディアタック・ボディパンプの週替わり
  - 2～3か月目（新曲以外）ボディアタック・ボディパンプ・ボディコンバットの週替わり

健康増進室
- ス　体操教室（キンダー）　10:00-11:00　3歳-小2
- ス　体操教室（ジュニア）　11:15-12:15　小1以上

プール
- ス　スイミングスクール（幼児）　10:00-11:00　ひよこ-13級
- ス　スイミングスクール（児童）　11:15-12:15　15級-8級
- ス　スイミングスクール（上級）　12:30-13:30　7級-ベスト
- ス　スイミングスクール（幼児）　16:00-17:00　ひよこ-13級
- ス　スイミングスクール（児童・上級）　17:15-18:15　12級-ベスト

日曜日

スタジオ
- シェイプエアロ（中級）　10:30-11:15　森本 文美代
- 【定員 24名】ピラティス　11:40-12:25　日隈 一行 ☆
- 【定員 22名】ボディパンプ　12:40-13:40　日隈 一行 ☆
- レスミルズBOX　14:00-15:00　ボディアタック 林 丈裕／ボディバランス 藤田 靖世 ☆
- ボールエクササイズ　15:15-15:45　藤田 靖世 ☆

大会議室
- 骨盤リセット　9:30-10:15　森本 文美代 ☆
- レスミルズBOX ≪内容≫ 奇数週 ボディアタック　偶数週 ボディバランス45
- レスミルズBOXの内容が、ボディバランス45実施時のみの開催となります。

プール
- 家族プール　10:00-17:00

かなんぴあ ■ 営業時間のご案内 ■

曜　日	営　業　時　間【受　付　時　間】
火曜日～金曜日	9:00-23:00【9:30-21:00】
土曜日・日曜日・祝日	9:00-19:00【9:30-18:00】

※毎週■曜日は休館日となります。月曜日が祝日の場合は、翌日が休館日となります。

【 マーク表記に関して 】

- （スマイルマーク）【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。
- 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。
- 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。
- 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）

■かなんぴあ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、誠に有難う御座います。 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あげます。

- ♪スタジオ・視聴覚室等のプログラムは、全て先着順となります。
- ♪整理券の配布は、各プログラム開始の30分前から、入場は15分前からとなります。
- ♪プログラム受講時の諸注意事項・ご案内に関しては、スタジオ付近の掲示物をご覧ください。
- ♪各レッスンは、諸事情により、時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- ♪レッスンの途中入場・退場は、固くお断りいたします。
- ♪スタジオ定員 25名/大会議室定員 なし/視聴覚室定員 35名
- ♪ツールを使用するクラスのスタジオ定員 22名
- ♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。
- ♪定員制のクラスがございます。
- ♪☆ マークは、ストレッチマットが必要になるクラスです。

ホームページ QRコード

プログラム紹介

◆スタジオ・大会議室・視聴覚室等　プログラム◆

カテゴリー	プログラム名	プログラム内容	難易度	強度
レスミルズ ラディカル	ボディパンプ	バーベル（重り）を使用した筋力トレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングするので、楽しくエクササイズにチャレンジできます。	★★	★～★
	ボディコンバット	世界中の格闘技をベースのした全身のシェイプアップのクラスです。日常では体感したことのないほどの汗をかけるので、ストレス発散したい方におススメのクラスです。	★★★★★	★★★～★
	ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにしたクラスです。 ※FX（フレキシビリティ）は、ストレッチがメインの構成で、ST（ストレングス）は、トレーニングがメインの構成	★★	★★★
	ボディアタック	全身を使って簡単な動作を音楽に合わせて行います。シンプルな動きで運動強度や運動量が極めて高い、有酸素運動のクラスです。	★★★	★★★～★
エアロビクス系	やさしいエアロ	高齢者向けにゆっくりしたテンポで全身を動かすエアロビクス。無理をせず、できそうなステップだけでも行います。	★	★
	シンプリーエアロ	基本造作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくプログラム。	★★	★
	シェイプエアロ	エアロビクスに慣れてきた人向けのプログラムで、膝や腰への負担を抑えた動きで構成されています。有酸素運動と補強運動（体幹トレ・スロトレ）をメインに行うのが特徴。	★★★	★★★
	ワークアウトエアロ	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスで、全身の持久力や心肺機能の向上、脂肪燃焼効果などが期待できる。	★★★★	★★★★
	シンプリーステップ	エアロビクスやダンスの要素を取り入れたシンプルな動作の有酸素運動。ステップ台を使用したステップエクササイズの基本動作をするプログラム。	★★	★★
	シェイプステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせた、ステップエクササイズに慣れてきた方向けのプログラム。	★★★★	★★★
	コンディショニングエアロ	リズムに合わせて身体を動かすダンスエクササイズとマット等を使っての筋力トレーニングを行い、ボディラインの引き締めを目指すクラス。	★	★★
コンディショニング系	ハタヨーガ	肉体的なアーサナ（ポーズ）と呼吸法に重点を置いたヨガの流派。ポーズをとりながら、正しい呼吸法を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスをコントロールして整えることを目的としている。	★★	★★
	ヨガ	サンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表す。呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの。	★★	★★
	引き締めヨガ	お腹を引き締めて、くびれをつくるクラスです。腹直筋・腹斜筋・腹横筋を鍛え、腹式呼吸と胸式呼吸を使い分けて行います。腹筋・背筋のバランスを向上させ、カラダの中心部分を整えることで、お腹を引き締める。	★★	★★
	姿勢改善ヨガ	ヨガの呼吸法やエクササイズを取り入れて、姿勢の改善を目的としたクラスです。ヨガのポーズを行うことで、背骨や骨盤の歪みを整え、体幹を鍛える効果が期待できる。	★★	★★
	骨盤リセット	腰をふるように動かすことで骨盤まわりの筋肉がゆるみ、ずれていた骨盤が正しい位置に戻るというもの。前後・左右・上下など骨盤のゆがみ方によって、効果的な動かし方は変わる。	★	★
	バレエストレッチ	バレエの動きを取り入れたストレッチで、姿勢を意識して行うのが特徴。初心者でもできる簡単なものが多く、焦って強い力で押したり、引っ張ったりせず、ゆっくりと呼吸しながら筋肉をやわらかく伸ばすのがポイント。	★	★
	JSAボールエクササイズ	スモールボールを使い「関節」にアプローチするエクササイズです。関節をなめらかにし、痛みを繰り返さない強い身体をつくります。（JSAとは、ジョイント・スケーティング・アプローチ）	★★	★★
	ボールエクササイズ	バランスボールを使用し、弾力と不安定さを利用することで、体幹の筋力やバランス力を鍛えることができます。基礎代謝向上によるダイエット効果やお腹痩せ、各種スポーツでの安定性向上などの効果が期待できる。	★★	★★
	青竹体操	縦半分に割った青竹を床に置き、その上で足踏みをする「青竹踏み」を組み込んだ体操。音楽に合わせて行い、自分の体重を利用してマッサージやストレッチ、筋力トレーニングなどを組み合わせます。	★	★
	太極拳	中国の伝統的な武術のひとつで、東洋医学の概念である太極思想をベースにしています。武術の型に呼吸法を組み合わせ、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行うのが特徴。	★★	★★★
	ピラティス	交感神経を活性化させる腹式呼吸と、体が流れるような動作を行います。体の深層部にあり、体幹に関連するインナーマッスルを鍛えることで、筋肉を強化して体のゆがみを解消して体全体のバランスを整えることを目的。	★★	★
ダンス系	フラダンス	子どもからお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。ハワイの正統なハワイアンフラを継承するスタジオ「Halau Lehua Ahihi」所属のインストラクターによるレッスンです。	★	★
	ZUMBA ZUMBA　GOLD	ZUMBA・・・ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。 ZUMBA　GOLD・・・自然とからだを動かしたくなる心地よい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランスよく動かし、心とからだを充実させるプログラム。	★～★	★～★
	ストロングネーション	音楽と効果音に合わせて自重を使った全身のトレーニングプログラムです。筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせて、格闘技要素も取り入れています。	★★	★★

◆プール　プログラム◆

カテゴリー	プログラム名	プログラム内容	難易度	強度
スキル系	各泳法（初級）	基本の練習から行い、各泳法の習得を目指します。	★★	★
	各泳法（中級）	基本の練習から応用、ドリル練習を行い、各泳法の上達を目指します。	★★	★★
	スイミング（初級）	基本から泳ぎの習得を目指します。クロール、背泳ぎを習得します。	★★	★
	スイミング（フォーム）	よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。	★★★	★★★
	はじめて水泳	水に浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。	★	★
ファン系	アクアジョギング	水の抵抗・浮力を利用した関節に負担の少ない、走る動きを中心に行うプログラムです。	★	★★

有料教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかなんぴあフロントスタッフまでお問い合わせください。

■有料教室のお申し込みは、フロントまでお越しください。
※金額はすべて会員価格となります。（税込）
会員外価格については、お尋ねください。1回のみの参加も受付しております。

◆ヨガ教室（1～3月）			◆太極拳教室（1～3月）		
時間	水曜日	9:30-10:50（80分）	時間	木曜日	初級クラス 12:30-13:00（30分） 中上級コース 12:30-13:30（60分）
定員	20名		定員	20名	
場所	大会議室		場所	大会議室	
価格	2ヵ月（7回）　4,950円 都度（1回）　1,100円		価格	2ヵ月（7回/30分）　3,300円 2ヵ月（7回/60分）　4,950円	

◆書道教室（1～3月）			◆フラダンス教室（1～3月）		
時間	火曜日	9:30-11:30（120分）	時間	火曜日	11:00-12:00（60分）
定員	14名		定員	15名	
場所	多目的室		場所	健康増進室	
価格	1カ月（2回）　2,500円 1カ月（3回）　3,300円		価格	2ヵ月（6回）　4,800円	

◆カラオケ教室（1～3月）			◆バレエ教室（1～3月）		
時間	水曜日	11:00-12:00（60分）	時間	金曜日	9:15-10:00（45分）
定員	10名		定員	10名	
場所	多目的室		場所	視聴覚室	
価格	2ヵ月（4回）　4,800円		価格	2ヵ月（4回）　4,800円	

◆プライベートレッスン◆

参加費:30分　1,650円（会員外　2,200円）
日程・内容等など詳しく知りたい方は、タイムスケジュールもしくはフロントスタッフまでお尋ねください。
スタジオ・マシン・プールいずれもレッスン時間は、30分となります。
≪プライベートレッスンの種類について≫
①マシントレーニングおよび運動メニュー作成
②レスミルズプログラム
③プールプログラム（スキル系に限る）

◆プログラムカテゴリー　強度・難易度目安

	難易度	強度
★	どなたでも	どなたでも
★★	運動へのチャレンジ	運動に慣れてきた
★★★	音楽に合わせて動く	心拍数の向上を体感できる
★★★★	2,3回入って動きに慣れる	心肺機能を向上させる
★★★★★	何回か参加してクラスに慣れる	激しい運動を体感できる