

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2024年11月～12月

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日		
スタジオ	大会議室	多目的室	健康増進室	プール	スタジオ	視聴覚室	大会議室	多目的室	プール	スタジオ	大会議室	プール	
<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">休館日の為 終日ご利用頂けません</div>	やさしいエアロ(初級) 9:20-10:05 松下 陽子		有 有料 書道教室 9:30-11:30 竹中 千恵子 【定員 14名】			やさしいエアロ 9:20-10:00 西中 良達		有 有料 ヨガ教室 9:30-10:50 植村 智栄子 【定員 20名】		【定員 22名】 シンブリーステップ 9:15-9:55 細川 久美	ハタヨーガA 9:20-10:05 植村 智栄子	※注意 ハタヨーガは、混雑緩和の為、お一人様、A・Bどちらかの参加をお願い致します。	
	ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子	引き締めヨガ 10:00-10:45 中村 尚美		有 有料 フラダンス教室 11:00-12:00 Halau Lehua Ahihi 【定員 15名】	アクアジョギング 10:30-11:00 杠 久美子	ホテコンバット30 10:30-11:00 日野 孝真	シェイブエアロ(初級) 10:20-11:05 西中 良達	【定員 20名】 植村 智栄子	有 有料 カラオケ教室 11:00-12:00 小林 さゆり 【定員 10名】	アクアジョギング 10:45-11:15 牧野 泰菜	ハタヨーガB 10:25-11:25 植村 智栄子		アクアジョギング 10:45-11:15 竹谷 素直
	【定員 22名】 シンブリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美	ボディバランス45 ※ST 11:40-12:25 藤田 靖世			クロール(初級) 11:15-11:45 杠 久美子	【定員 22名】 ボディバランス30 11:20-11:50 日野 孝真			有 有料 ストロングネーション 11:15-12:00 細川 久美		ストロングネーション 11:15-12:00 細川 久美		ハじめて水泳 11:30-12:00 八坂 志奈子
	ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美				フライベートレッシン 12:30-13:00 予約制(有料)	ZUMBA GOLD 13:00-13:45 細川 久美			フライベートレッシン 12:30-13:00 予約制(有料)	コンディショニングエアロ 12:20-13:05 中町 麻理	有 有料 太極拳教室 12:30-13:30 森田 興子 神藤 豊和 【定員 各20名】		フライベートレッシン 12:05-12:35 予約制(有料)
	コンディショニングエアロ 13:45-14:30 中町 麻理				フライベートレッシン 13:00-13:30 予約制(有料)				平泳ぎ(初級) 13:30-14:00 中家 さゆり	シェイブエアロ(初級) 13:30-14:15 西中 良達			
					バタフライ(中級) 14:15-14:45 中家 さゆり	姿勢改善ヨガ 14:00-14:45 中町 麻理			12月 バタフライ				
					12月 クロール	ジュニアダンス 15:00-16:00 Hiromi			スイミングスクール(幼児) 14:45-15:45 ひよこ-13級	ワークアウトエアロ 14:35-15:20 西中 良達			
				ス 体操教室(キッズ) 16:00-17:00 3歳-小2	スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級	ジュニアダンス 16:10-17:10 Hiromi			スイミングスクール(児童) 16:00-17:00 15級-8級				
				ス 体操教室(ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	スイミングスクール(児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト	ジュニアダンス 17:20-18:20 Hiromi			スイミングスクール(上級) 17:15-18:15 7級-ベスト				
					フライベートレッシン 18:15-19:00 予約制(有料)				フライベートレッシン 18:30-19:00 予約制(有料)				
	【定員 22名】 ボディバランス45 19:45-20:30 日野 孝真	JSAボールエクササイズ 20:15-21:15 藤田 靖世				ボディアタック 20:15-21:15 林 丈裕		ボディバランス45 ※ST 19:15-20:00 藤田 靖世		シェイブエアロ(中級) 19:30-20:15 森本 文美代			
	ボテコンバット45 20:45-21:30 日野 孝真								変更 スイミング(初級) 20:30-21:00 鎌目 涼太郎	骨盤リセット 20:35-21:20 森本 文美代			

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2024年11月～12月

金曜日				土曜日				日曜日		
スタジオ	視聴覚室	大会議室	プール	スタジオ	大会議室	健康増進室	プール	スタジオ	大会議室	プール
9:00	変更									
9:15-10:00	ZUMBA 山下 久美子									
9:15-10:00	有 大人 バレエ教室 山下 久美子 non									
10:00				シンプリエアロ 9:50-10:30 及川 祐樹 ★		ス 体操教室 (キッズ) 10:00-11:00 3歳-小2	ス スイミングスクール (幼児) 10:00-11:00 ひよこ-13級			
10:20-11:00		😊 バレエストレッチ 10:20-11:00 non						😊 シェイプエアロ(中級) 10:30-11:15 森本 文美代		
11:00			😊 アクアジョギング 11:15-11:45 竹谷 素直							
11:15-12:15	フラダンス 11:30-12:15 Halau Lehua Ahihi									
11:45-12:15		😊 ボディバランス30 ※FX 11:45-12:15 島田 道恵								
12:00			😊 スイミング(フォーム) 12:00-12:30 八坂 志奈子							
12:05-12:50			😊 ボディバランス45 ※FX 12:05-12:50 島田 道恵							
12:45-13:45		😊 JSAホールエクササイズ 12:45-13:45 藤田 靖世								
13:00	【定員 22名】 😊 ボディバンプ45 13:10-13:55 日野 孝真 ★									
13:10-13:55										
14:00										
14:15-15:00	😊 ボディコンバット45 14:15-15:00 日野 孝真									
14:30-14:15										
14:30-15:15										
14:30-15:15										
15:00										
15:30-16:15										
15:30-16:15										
16:00-17:00										
16:45-17:45										
16:45-17:45										
17:00										
17:15-18:15										
17:15-18:15										
18:00										
18:00										
19:00	変更 【定員 22名】									
19:15-20:00	😊 ボディバンプ45 19:15-20:00 西口 匠悟 ★									
20:00										
20:20-21:05	😊 ストロングネーション 20:20-21:05 堀川 久美 ★									
21:00										
21:00										
22:00										
22:00										
23:00										

バレエバーを使用して
レッスンを実施します。

😊 骨盤リセット
9:30-10:15
森本 文美代 ★

レスミルスBOX
<内容>
奇数週 ボディアタック
偶数週 ボディバランス45

レスミルス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。

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】

※毎週日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。

コナミスポーツクラブをご利用の会員様へのお願い
 ♪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**

ホームページ
QRコード