


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	有 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		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	やさしいエアロ 10:15-10:55 細川 久美	有 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 ボディバランス45 ※FX 11:30-12:15 島田 道憲		ストロングネーション 11:15-12:00 細川 久美	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】	NEW ほじめて水泳 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				有 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			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)	姿勢改善ヨガ 14:00-14:45 中町 麻理				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			フライベートレッシン 12:40-13:10 予約制(有料)
					ハタフライ(中級) 14:15-14:45 中家 さゆり	12月 クロール				有 フライベートレッシン 13:30-14:00 予約制(有料)				
						ジュニアダンス 15:00-16:00 Hiromi					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 スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級	ス ジュニアダンス 16:10-17:10 Hiromi				ス 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 スイミングスクール(児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト	ス ジュニアダンス 17:20-18:20 Hiromi				ス 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)					有 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				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			
		ボディコンバット45 20:45-21:30 日野 孝真	JSAボールエクササイズ 20:15-21:15 藤田 靖世							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	有 大人 ハレエ教室 9:15-10:00 山下 久美子									
10:00				シンプルエアロ 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		😊 骨盤リセット 9:30-10:15 森本 文美代 ★	
11:00		😊 ハレエストレッチ 10:20-11:00 non ★		😊 シェイプエアロ(中級) 10:50-11:35 及川 祐樹		ス 体操教室 (ジュニア) 11:15-12:15 小1以上	ス スイミングスクール (児童) 11:15-12:15 15級-8級	😊 シェイプエアロ(中級) 10:30-11:15 森本 文美代		家族 プ ール  10:00 - 17:00
12:00	😊 フラダンス 11:30-12:15 Halau Lehua Ahihi	😊 ボディバランス30 ※FX 11:45-12:15 島田 道恵 ★	😊 アクアジョギング 11:15-11:45 竹谷 素直					😊 【定員 24名】 ピラティス 11:40-12:25 日隈 一行 ★		
13:00	😊 【定員 22名】 ボディバンプ45 13:10-13:55 日野 孝真 ★	😊 JSAホールエクササイズ 12:45-13:45 藤田 靖世 ★	😊 スイミング(フォーム) 12:00-12:30 八坂 志奈子 <small>※毎週各種目のタグ練習も取り入れて います。</small>	😊 ボディバランス45 ※FX 12:05-12:50 島田 道恵 ★			ス スイミングスクール (上級) 12:30-13:30 7級-ベスト	😊 【定員 22名】 ボディバンプ 12:40-13:40 日隈 一行 ★		
14:00			😊 プライベートレッスン 12:45-13:15 予約制(有料)	😊 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	😊 太極拳 13:30-14:15 森田 興子・神藤 豊和 ★			😊 レスミルスBOX 14:00-15:00 ボディアタック 林 文裕 ボディバランス 藤田 靖世 ★	😊 【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。 【有マーク】 【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)	
15:00	😊 ボディコンバット45 14:15-15:00 日野 孝真		😊 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	😊 ヨガ 14:30-15:15 永野 文子 ★				😊 【変更】 ホールエクササイズ 15:15-15:45 藤田 靖世 ★	😊 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。	
16:00			😊 12月 平泳ぎ					ス スイミングスクール (幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級		
17:00			😊 青泳ぎ(初級) 14:15-14:45 中家 さゆり	😊 フラダンス 15:30-16:15 Halau Lehua Ahihi				ス スイミングスクール (児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト		
18:00			😊 スイミングスクール (幼児) 15:30-16:30 ひよこ-13級							
19:00	変更 【定員 22名】 ボディバンプ45 19:15-20:00 西口 匠悟 ★		😊 スイミングスクール (児童・上級) 16:45-17:45 12級-ベスト	😊 ボディコンバット 16:45-17:45 原田 龍						
20:00										
21:00	😊 ストロングネーション 20:20-21:05 堀川 久美 ★									
22:00										
23:00										

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。

■ かなんぴあをご利用の会員様へお願い ■

- 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上げます。
- 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。
- 小整理券の配布は、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。
- 小各レッスンは、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**
- 小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
ORコード