

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2025年7～9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	会議室	多目的室	プール	スタジオ	大会議室	プール
9:00	😊 やさしいエアロ(初級) 9:20-10:05 松下 陽子		【定員 14名】 有 有料 書道教室				😊 やさしいエアロ 9:20-10:00 西中 良達	有 【定員 20名】 有料 ヨガ教室				😊 【定員 22名】 シンブリーステップ 9:20-10:00 細川 久美	😊 ハタヨーガA 9:20-10:05 植村 智栄子	
10:00	😊 ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子	引き締めヨガ 10:00-10:45 中村 尚美	9:30-11:30 竹中 千恵子	有 【定員 15名】 有 有料 フラダンス教室	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 紅 久美子	😊 青竹体操 9:50-10:10 牧野 泰葉	😊 シェイプエアロ(初級) 10:20-11:05 西中 良達	9:30-10:50 植村 智栄子	有 【定員 10名】 有 有料 絵手紙教室		😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 牧野 泰葉	😊 やさしいエアロ 10:15-10:55 細川 久美	😊 ハタヨーガB 10:25-11:25 植村 智栄子	😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 竹谷 素直
11:00	😊 【定員 22名】 シンブリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美			カプリ(近藤 智栄)	😊 クロール(初級) 11:15-11:45 紅 久美子	😊 【定員 22名】 ボディバンプ30 11:15-11:45 日野 孝真			10:00-12:00 辻野 佳州子	有 【定員 10名】 有 有料 カラオケ教室		😊 ストロングネーション 11:10-11:55 細川 久美	😊 【定員 各20名】 有 有料 太極拳教室	😊 クロール(初級) 12:15-12:45 八坂 志奈子
12:00								ボディバランス45 ※FX 12:00-12:45 島田 道恵	8月より開催		有 プライベートレッスン 12:00-12:45 予約制(有料)	😊 コンディショニングエアロ 12:15-13:00 中町 麻理	有 12:30-13:30 森田 興子 神藤 豊和	有 プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美				有 プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)	😊 ZUMBA GOLD 13:00-13:45 細川 久美					有 プライベートレッスン 12:45-13:30 予約制(有料)	変更 平泳ぎ(初級) 13:45-14:15 森 晴高	😊 シェイプエアロ(初級) 13:15-14:00 西中 良達	有 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)
14:00	😊 コンディショニングエアロ 13:45-14:30 中町 麻理				有 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	😊 姿勢改善ヨガ 14:00-14:45 中町 麻理						ス スイミングスクール(幼児) 14:45-15:45 ひよこ-13級(3歳-小1)	😊 ワークアウトエアロ 14:15-15:00 西中 良達	
15:00	😊 【定員 22名】 ボディバンプ30 14:45-15:15 藤田 靖世				変更 青泳ぎ(初級) 14:30-15:00 八坂 志奈子	ス ジュニアダンス(入門クラス) 15:00-16:00 4歳-小2					ス スイミングスクール(児童) 16:00-17:00 15級-8級(小学生以上)			
16:00				ス 体操教室(キッズ) 16:00-17:00 3歳-小1	ス スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級(3歳-小1)	ス ジュニアダンス(低学年クラス) 16:10-17:10 小3以上					ス スイミングスクール(上級) 17:15-18:15 7級-ベスト(小学生以上)			
17:00				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 小3以上	ス ジュニアダンス(高学年クラス) 17:20-18:20 小4以上 ※ダンス経験者					有 プライベートレッスン 18:30-19:00 予約制(有料)			
18:00														
19:00														
20:00	😊 【定員 22名】 ボディバンプ30 19:40-20:10 日野 孝真					ボディバランス45 ※ST 19:15-20:00 藤田 靖世						😊 シェイプエアロ(中級) 19:30-20:15 森本 文美代		
21:00	ボディコンバット 20:30-21:30 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					😊 スイミング(初級) 20:30-21:00 鎌目 達太郎	😊 骨盤リセット 20:35-21:20 森本 文美代		
22:00														

休館日の為 終日ご利用頂けません

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2025年7～9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										
30	ZUMBA 9:15-10:00 山下 久美子	有 大人バレエ教室 9:15-10:00 non		シンブリーエアロ 9:30-10:10 中村 尚美 ★					😊 骨盤リセット 9:30-10:15 森本 文美代 ★	
10:00		※バレエバーを使用して レッスンを実施します。				ス 体操教室 (キンダー) 10:00-11:00 3歳-小1	ス スイミングスクール (幼児) 10:00-11:00 ひよこ-13級 (3歳-小1)			
30		😊 バレエストレッチ 10:20-11:00 non		シェイプエアロ (中級) 10:25-11:10 中村 尚美				シェイプエアロ (中級) 10:30-11:15 森本 文美代		
11:00			NEW スイミング (中級) 11:15-11:45 日野 孝真			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 (小学生以上)			
30	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	7月 バタフライ/8月 クロール 9月 背泳ぎ NEW スイミング (フォーム) 12:00-12:30 八坂 志麻子	ボディバランス45 ※FX 11:30-12:15 島田 道恵 ★				コアクロス 11:40-12:10 松本 健太郎 ★		
12:00	変更 😊 【定員 22名】 ボディアパンプ 12:45-13:45 日野 孝真 ★	😊 JSAボールエクササイズ 12:45-13:45 藤田 靖世	有 1週目 バタフライ/2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ/4週目 クロール 有 プライベートレッスン 12:45-13:15 予約制 (有料)				ス スイミングスクール (上級) 12:30-13:30 7級-ベスト (小学生以上)	ボディアタック 12:30-13:30 松本 健太郎		
13:00	変更 ボディコンバット45 14:00-14:45 日野 孝真	有 プライベートレッスン 14:00-14:30 予約制 (有料)	変更 バタフライ (初級) 14:00-14:30 森 靖高	😊 太極拳 13:30-14:15 森田 興子・神藤 豊和 ★			有 プライベートレッスン 13:30-14:15 予約制 (有料)	ボディバランス45 13:50-14:35 東出 麻里 ★		
14:00				😊 ヨガ 14:30-15:15 永野 文子 ★			有 プライベートレッスン 14:15-15:00 予約制 (有料)			
15:00							有 プライベートレッスン 15:15-15:45 予約制 (有料)	ヨガ 14:50-15:50 東出 麻里 ★		
30			ス スイミングスクール (幼児) 15:30-16:30 ひよこ-13級 (3歳-小1)	😊 フラダンス 15:30-16:15 Halau Lehua Ahihi			ス スイミングスクール (幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級 (3歳-小1)			
16:00			ス スイミングスクール (児童・上級) 16:45-17:45 12級-ベスト (小学生以上)	変更 ボディコンバット 16:45-17:45 原田 龍			ス スイミングスクール (児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト (小学生以上)			
17:00										
18:00										
30										
19:00	変更 😊 【定員 22名】 ボディアパンプ30 19:15-19:45 藤田 靖世 ★									
20:00	変更 ストロングネーション 20:15-21:15 細川 久美 ★									
21:00										
22:00										

家族プール

10:00 - 17:00

【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 ■ 営業時間のご案内 ■

曜 日	営 業 時 間【受 付 時 間】
火曜日～金曜日	9:00-22:00【9:00-21:00】
土曜日・日曜日・祝日	9:00-19:00【9:00-18:00】

※毎週月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。

♪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

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		
ラレ デシ ミカ ルズ	ボディバンプ	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に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すすめのクラスです。	★	★	★	★	★	～
	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（ストレンクス）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。	★	★	★	★	★	～
	コアクロス	体の中心となる体幹部分（コア）を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。体幹はすべての基となる機能で、アスリート連の中でも注目されているエクササイズです。	★			★	～	★
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－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・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－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 系	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いる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。	★			★	★	
	ハタヨーガ	肉体的なアサナ（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います。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。	★			★		
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、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	〇〇（初級）	25M完泳を目指すプログラム。キックの動作とブルの動作を習得し、ブルの動きに合わせた呼吸の動作を身につける。	★	★		★	★	
	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（中級）	クロールと背泳ぎが25M完泳している方を対象としたプログラム。クロールと背泳ぎをよりきれいに泳げるように練習します。また、平泳ぎ・バタフライの25Mの完泳も目指します。	★	★	★	★	★	★
	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	全く初めて水泳を習う方向けのプログラム。うつ伏せの動作と仰向けの動作の習得を目指す。	★			★	★	
ファン系	ウォーク＆ジョグ	音楽を使用し、水中で楽しくウォーキングとジョギングを行います。	★			★	★	

有料教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかんばんが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。
■有料外価格については、お尋ねください。1回のみ参加も受付しております。

◆ヨガ教室（8,9月）			◆太極拳教室（8,9月）		
時間	水曜日	9:30-10:50 (80分)	時間	水曜日	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 (税抜)	2ヵ月（7回） 4,950円		価格 (税抜)	2ヵ月（7回/30分） 3,300円	
	都度（1回） 1,100円			2ヵ月（7回/60分） 4,950円	
◆書道教室（8,9月）			◆フラダンス教室（8,9月）		
時間	火曜日	9:30-11:30 (120分)	時間	火曜日	10:30-11:30 (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 (税抜)	1ヵ月（2回） 2,500円		価格 (税抜)	2ヵ月（6回） 4,800円	
	1ヵ月（3回） 3,300円				
◆カラオケ教室（8,9月）			◆バレエ教室（8,9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 (税抜)	2ヵ月（4回） 4,800円		価格 (税抜)	2ヵ月（4回） 4,800円	
◆カラオケ教室（8,9月）			◆絵手紙教室（8,9月）		
時間	水曜日	11:00-12:00 (60分)	時間	水曜日	10:00-12:00 (120分)
定員	10名		定員	10名	
場所	多目的室		場所	会議室	
価格 (税抜)	2ヵ月（4回） 4,800円		価格 (税抜)	2ヵ月（4回） 4,800円	
スポーツクラブに通うなら運動効果を感じたい！					
おすすめ 有料プログラム					
プールプライベート					
こんな方におすすめ！	長期的に運動を続けたい 担当についてもらいたい			価格 (税込)	30分 2,100円/45分 3,150円 60分 4,200円
内容	お客様の要望次第			期間	自由※要予約

◆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回行って動きに慣れる	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