コナミスポーツクラブ　北上　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール　2024年1月～3月

月曜日

8階 第1スタジオ

- 10:30–11:15 シェイプステップ 相馬 かおる
- 11:30–12:15 ボディパンプ45 岩田 泉
- 12:30–13:15 ボディコンバット45 及川 茜
- 13:30–14:30 ボディジャム 木村 宏美
- 15:00–15:30 LESMILLS VIRTUAL ボディバランス30
- 16:00–16:45 LESMILLS VIRTUAL TRIP45
- 17:15–18:00 LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ45
- 18:30–19:00 ボディパンプ30 片方 洋介
- 19:30–20:15 RPM 大嵩 良佳 ※会員制
- 20:45–21:30 ボディステップ45 網野 翔大

8階 第2スタジオ

- 10:30–11:00 ストレッチ 岩田 泉
- 11:30–12:30 テクニカルエアロ 相馬 かおる
- 13:30–14:30 ヨガ 綾野 里子
- 19:30–20:30 ボディバランス 梶山 紗季

8階 体操場

- 10:15–11:15 OYZ ※会員制
- 16:00–18:30 運動塾 体操スクール

7階 プール

- 10:30–11:00 クロール初級 高橋 慎
- 11:00–11:45 ベビースイミング
- 11:30–12:30 クロール中級 佐々木 琢磨
- 12:45–13:15 脂肪バイバイ 合原 拓志
- 15:20–19:30 運動塾 スイミングスクール
- 17:00–20:30 運動塾 選手育成コース
- 20:45–21:15 クロール中級 志田 雄人

火曜日

水曜日

8階 第1スタジオ

- 10:30–11:10 シンプリーエアロ 高橋 裕貴子
- 11:30–12:15 バレトン 高橋 裕貴子
- 12:30–13:15 ボディコンバット45 館田 俊樹
- 13:45–14:30 RPM 澤部 皐斗 ※会員制
- 15:00–15:30 LESMILLS VIRTUAL ボディコンバット30
- 15:45–16:15 LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ30
- 16:30–17:15 LESMILLS VIRTUAL ボディバランス45
- 18:30–19:00 ボディコンバット30 高橋 敬一
- 19:15–20:15 ボディパンプ 及川 茜
- 20:45–21:30 RPM 梅山 広樹 ※会員制

8階 第2スタジオ

- 10:30–11:30 気功 高橋 喜代子
- 11:45–12:15 ウエストシェイプ 高橋 敬一
- 12:30–13:15 アロマリラックス 原井 友貴
- 19:15–20:00 ワークアウトエアロ 梅本 ちさと
- 20:30–21:00 ウエストシェイプ 網野 翔大

8階 体操場

- 10:15–11:15 OYZ ※会員制

7階 プール

- 10:30–11:00 背泳ぎ初級 合原 拓志
- 11:00–11:45 ベビースイミング
- 12:15–12:45 アクアビクス 牧 倫人
- 13:00–13:30 平泳ぎ中級 合原 拓志
- 15:20–19:30 運動塾 スイミングスクール
- 17:00–20:30 運動塾 選手育成コース
- 20:30–21:30 マスターズスイミング 小島 拓大
- 20:45–21:30 スイミング初級 志田 雄人

木曜日

8階 第1スタジオ

- 10:30–11:15 ボディバランス45 佐々木 琢磨
- 11:30–12:30 ボディパンプ 高橋 敬一（大場）
- 12:45–13:45 ZUMBA 木村 宏美
- 15:00–15:30 LESMILLS VIRTUAL TRIP45
- 15:30–16:15 LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ45
- 16:30–17:00 LESMILLS VIRTUAL ボディコンバット30
- 18:30–19:15 ボディパンプ45 梅山 広樹
- 19:30–20:15 ボディジャム45 原井 友貴
- 20:30–21:15 ボディアタック45 牧 倫人

8階 第2スタジオ

- 10:30–11:15 健康体操 梶山 紗季
- 11:30–12:15 バイラバイラ45 木村 宏美
- 12:45–13:15 レズミルズコア 梅本 ちさと
- 16:30–17:20 運動塾 ダンススクール ハッピースターズ 館田 俊樹
- 17:30–18:20 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ 原井 友貴
- 19:15–20:15 ヨガ 綾野 里子
- 20:30–21:30 HIP HOP KARU

8階 体操場

7階 プール

- 10:30–11:00 バタフライ初級 高橋 慎
- 11:15–11:45 アクアベル＆フレックス 高橋 慎
- 12:00–12:30 平泳ぎ中級 志田 雄人
- 15:20–19:30 運動塾 スイミングスクール
- 17:00–20:30 運動塾 選手育成コース
- 20:15–20:45 脂肪バイバイ 館田 俊樹
- 20:45–21:30 バタフライ中級 合原 拓志

金曜日

8階 第1スタジオ

- 10:30–11:15 シェイプエアロ 高橋 裕貴子
- 11:30–12:15 バイラバイラ45 高橋 裕貴子
- 12:30–13:15 レズミルズトーン 館田 俊樹
- 13:45–14:30 LESMILLS VIRTUAL TRIP45
- 15:00–15:30 LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ30
- 15:45–16:30 LESMILLS VIRTUAL ボディコンバット45
- 17:30–18:00 運動塾 選手育成コース
- 18:30–19:15 ボディアタック45 高橋 敬一
- 19:30–20:30 ボディコンバット 岩田 泉
- 20:45–21:30 LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ45

8階 第2スタジオ

- 10:30–11:30 気功 高橋 喜代子
- 11:45–12:30 ストレッチポール 澤部 皐斗
- 12:30–13:15 ストレッチ 岩田 泉
- 17:00–17:50 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ 館田 俊樹
- 19:30–20:15 ボールエクササイズ 小野寺 桜一

8階 体操場

- 10:15–11:15 OYZ ※会員制
- 15:45–18:45 運動塾 体操スクール

7階 プール

- 11:15–12:00 スイミング初級 志田 雄人
- 12:15–12:45 アクアジョギング 志田 雄人
- 13:00–14:00 マスターズスイミング 高橋 慎
- 18:00–20:00 運動塾 選手育成コース
- 20:45–21:30 スイミングトレーニング 高橋 慎

土曜日

8階 第1スタジオ

- 10:30–11:30 ボディバランス 佐々木 琢磨
- 11:45–12:30 レズミルズトーン 澤部 皐斗
- 12:45–13:45 ボディパンプ 檜山 広樹
- 14:15–15:00 RPM 檜山 広樹 ※会員制
- 15:30–16:20 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ 原井 友貴
- 17:15–18:00 LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ45
- 18:30–19:15 ボディコンバット45 梅本 ちさと
- 19:30–20:30 ボディアタック 原井 友貴

8階 第2スタジオ

- 10:30–11:10 シンプリーエアロ 及川 茜
- 11:45–12:30 健康体操 網野 翔大
- 12:45–13:45 ヨガ 綾野 里子
- 14:00–15:00 テクニカルステップ 高橋 裕貴子
- 15:30–16:20 運動塾 ダンススクール ハッピースターズ 館田 俊樹
- 16:30–17:30 運動塾 ダンススクール ドリームスターズ Z
- 17:30–18:30 運動塾 ダンススクール ドリームスターズ Z

8階 体操場

- 10:30–15:30 運動塾 体操スクール

7階 プール

- 10:30–11:00 ビギナー 小島 拓大
- 11:00–11:45 ベビースイミング
- 12:30–18:45 運動塾 スイミングスクール

日曜日

8階 第1スタジオ

- 10:50–11:30 シンプリーステップ 澤部 皐斗
- 11:45–12:30 シェイプエアロ 澤部 皐斗
- 12:45–13:45 ボディパンプ 岩田 泉
- 14:00–14:45 ボディステップ45 大嵩 良佳
- 15:00–16:00 ボディコンバット 牧 倫人

8階 第2スタジオ

- 10:30–11:30 ピラティス 相馬 大典
- 14:00–15:00 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ DAICHI
- 15:00–16:00 運動塾 ダンススクール ドリームスターズ DAICHI

8階 体操場

- 13:30–15:30 運動塾 体操スクール

7階 プール

- 8:45–14:00 運動塾 スイミングスクール
- 14:15–15:15 マスターズスイミング 佐々木 琢磨