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4月～6月

月曜日

8階 第1スタジオ
- シェイプステップ 10:30-11:15 相馬 かおる
- ボディパンプ45 11:30-12:15 岩田 索
- ボディコンバット45 12:30-13:15 及川 茴
- ボディジャム 13:30-14:30 木村 宏美
- LESMILLS VIRTUAL ボディバランス30 15:00-15:30
- LESMILLS VIRTUAL TRIP45 16:00-16:45
- LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ45 17:15-18:00
- ボディパンプ30 18:30-19:00 片方 洋介
- RPM 19:30-20:15 大髙 良佳 ※会員制
- ボディステップ45 20:45-21:30 紺野 翔大

8階 第2スタジオ
- ストレッチ 10:30-11:00 岩田 索
- テクニカルエアロ 11:30-12:30 相馬 かおる
- ヨガ 13:30-14:30 綾野 星子
- ボディバランス 19:30-20:30 梶山 紗季

8階 体操場
- OYZ 10:15-11:15 ※会員制
- 運動塾 体操スクール 16:30-18:30

7階 プール
- クロール初級 10:30-11:00 高橋 慎
- ベビースイミング 11:00-11:45
- アクアビクス 12:00-12:30 千葉 紗千
- 背泳ぎ中級 12:45-13:15 小島 拓大
- 運動塾 スイミングスクール 15:20-19:30
- 運動塾 選手育成コース 17:00-20:30
- 平泳ぎ中級 20:45-21:15 志田 雄人

火曜日

水曜日

8階 第1スタジオ
- シンプリーエアロ 10:30-11:10 高橋 裕貴子
- バレトン 11:30-12:15 高橋 裕貴子
- ボディコンバット45 12:30-13:15 鎌田 俊樹
- RPM 13:45-14:30 澤部 隼斗 ※会員制
- LESMILLS VIRTUAL ボディコンバット30 15:00-15:30
- LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ30 15:45-16:15
- LESMILLS VIRTUAL ボディバランス45 16:30-17:15
- ボディアタック30 18:30-19:00 牧 健人
- ボディパンプ 19:15-20:15 片方 洋介
- RPM 20:45-21:30 檜山 広樹 ※会員制

8階 第2スタジオ
- 気功 10:30-11:30 高橋 喜代子
- ウエストシェイプ 11:45-12:15 梶山 紗季
- アロマリラックス 12:30-13:15 熊井 友貴
- ワークアウトエアロ 19:15-20:00 澤部 隼斗
- ウエストシェイプ 20:30-21:00 紺野 翔大

8階 体操場
- OYZ 10:15-11:15 ※会員制

7階 プール
- 背泳ぎ初級 10:30-11:00 合原 拓志
- ベビースイミング 11:00-11:45
- 脂肪バイバイ 12:00-12:30 千葉 紗千
- 平泳ぎ中級 12:45-13:15 合原 拓志
- 運動塾 スイミングスクール 15:20-19:30
- マスターズスイミング 20:30-21:30 小島 拓大
- 運動塾 選手育成コース 17:00-20:30
- 平泳ぎ初級 20:30-21:00 佐々木 琢磨

木曜日

8階 第1スタジオ
- ボディバランス45 10:30-11:15 佐々木 琢磨
- ボディパンプ 11:30-12:30 大場 俊輝(敬一)
- ZUMBA 12:45-13:45 木村 宏美
- LESMILLS VIRTUAL TRIP45 14:15-15:00
- LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ45 15:30-16:15
- LESMILLS VIRTUAL ボディコンバット30 16:30-17:00
- ボディコンバット30 18:30-19:00 高橋 敬一
- ボディジャム 19:15-20:15 熊井 友貴
- ボディパンプ 20:30-21:30 檜山 広樹

8階 第2スタジオ
- 健康体操 10:30-11:15 梶山 紗季
- バイラバイラ45 11:30-12:15 木村 宏美
- ポールエクササイズ 12:45-13:15 小野寺 征一
- 運動塾 ダンススクール ハッピースターズ 16:30-17:20 鎌田 俊樹
- 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ 17:30-18:20 熊井 友貴
- ヨガ 19:15-20:15 綾野 星子
- HIP HOP 20:30-21:30 KARU

8階 体操場

7階 プール
- スイミング中級 10:30-11:15 高橋 慎
- アクアベーシック 11:30-12:00 千葉 紗千
- バタフライ中級 12:15-12:45 志田 雄人
- 運動塾 スイミングスクール 15:20-19:30
- 運動塾 選手育成コース 17:00-20:30
- アクアビクス 20:15-20:45 牧 健人
- バタフライ中級 21:00-21:30 合原 拓志

金曜日

8階 第1スタジオ
- シェイプエアロ 10:30-11:15 高橋 裕貴子
- バイラバイラ45 11:30-12:15 高橋 裕貴子
- レズミルズトーン 12:30-13:15 鎌田 俊樹
- レズミルズコア 13:30-14:00 片方 洋介
- LESMILLS VIRTUAL TRIP45 14:30-15:15
- LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ30 15:45-16:15
- LESMILLS VIRTUAL ボディコンバット45 16:30-17:15
- 運動塾 選手育成コース 17:30-18:00
- ボディコンバット45 18:30-19:15 岩田 索
- ボディパンプ 19:30-20:30 及川 茴
- LESMILLS VIRTUAL ボディバランス45 20:45-21:30

8階 第2スタジオ
- 気功 10:30-11:30 高橋 喜代子
- ストレッチポール 11:45-12:15 澤部 隼斗
- ストレッチ 12:30-13:15 岩田 索
- 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ 17:00-17:50 鎌田 俊樹
- ポールエクササイズ 19:30-20:00 小野寺 征一

8階 体操場
- OYZ 10:15-11:15 ※会員制
- 運動塾 体操スクール 15:45-18:45

7階 プール
- 平泳ぎ初級 10:45-11:15 鎌田 俊樹
- アクアベル＆フレックス 11:30-12:00 千葉 紗千
- マスターズスイミング 13:00-14:00 高橋 慎
- 運動塾 選手育成コース 18:00-20:00
- スイミングトレーニング 20:30-21:15 高橋 慎
- バタフライ初級 20:30-21:00 志田 雄人

土曜日

8階 第1スタジオ
- ボディバランス 10:30-11:30 佐々木 琢磨
- レズミルズトーン 11:45-12:30 澤部 隼斗
- ボディパンプ 12:45-13:45 檜山 広樹
- RPM 14:15-15:00 檜山 広樹 ※会員制
- 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ 15:30-16:20 熊井 友貴
- LESMILLS VIRTUAL ボディパンプ45 17:15-18:00
- ボディコンバット 18:30-19:30 新銀 幸子
- ボディアタック45 19:45-20:30 熊井 友貴

8階 第2スタジオ
- シンプリーエアロ 10:30-11:10 及川 茴
- 健康体操 11:45-12:30 紺野 翔大
- ヨガ 12:45-13:45 綾野 星子
- テクニカルステップ 14:00-15:00 高橋 裕貴子
- 運動塾 ダンススクール ハッピースターズ 15:30-16:20 鎌田 俊樹
- 運動塾 ダンススクール ドリームスターズ 16:30-17:30 Z
- 運動塾 ダンススクール ドリームスターズ 17:30-18:30 Z
- ボディコンバット ビギナー 19:00-19:45 ボディコンバット インストラクター

8階 体操場
- 運動塾 体操スクール 10:30-15:30

7階 プール
- ビギナー 10:30-11:00 小島 拓大
- ベビースイミング 11:00-11:45
- 運動塾 スイミングスクール 12:30-18:45
- クロール初級 19:00-19:30 鎌田 俊樹

初心者限定のクラスです。
クラスの説明や、正しい動き方の
説明を行います。

日曜日

8階 第1スタジオ
- シンプリーステップ 10:50-11:30 澤部 隼斗
- シェイプエアロ 11:45-12:30 澤部 隼斗
- ボディパンプ 12:45-13:45 岩田 索
- ボディステップ45 14:00-14:45 大髙 良佳
- ボディコンバット 15:00-16:00 牧 健人

8階 第2スタジオ
- ピラティス 10:30-11:30 相馬 大典
- 運動塾 ダンススクール チャレンジスターズ 14:00-15:00 DAICHI
- 運動塾 ダンススクール ドリームスターズ 15:00-16:00 DAICHI

8階 体操場
- 運動塾 体操スクール 13:30-15:30

7階 プール
- 運動塾 スイミングスクール 8:45-14:00
- マスターズスイミング 14:15-15:15 佐々木 琢磨