

コナミスポーツクラブ 東大島

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2020年8月

	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00																			
30			アクアピクス(シェイブ) 10:15-10:45 三森 光子	シンブリーエアロ	体操スクール 【運動塾】 10:10-10:50			シンブリーエアロ				アクアピクス(シェイブ) 10:15-10:45 坂井 郷子	シェイブエアロ	体操スクール 【運動塾】 10:10-10:50		シェイブエアロ		スイミングスクール 【運動塾】	スイミングスクール 【運動塾】
11:00	ヨガ(体) 10:30-11:15 小牧 由梨恵			10:30-11:10 鈴木 省吾				10:30-11:10 西村 奈保子				10:30-11:15 北村 ともみ	10:30-11:15 池内 由美子			10:30-11:15 前田 清子		10:30-11:15 体操スクール 【運動塾】	9:00-13:00
30																			
12:00	ボディパンプ30 12:00-12:30 菊橋 康孝		スイミング(中級) 12:00-12:30 土田 健人	ボディコンバット30 11:45-12:15 鈴木 省吾				ボディバランス45 ※ST 11:45-12:30 菊橋 康孝				シンブリーエアロ 11:45-12:25 熊原 里絵	オリジナル健康体操 (ストレッチ) 11:45-12:30 熊原 里絵			ボディパンプ45 11:45-12:30 菊橋 康孝		2コース使用	3コース使用
30																			
13:00	ボディジャム45 13:00-13:45 境 有希			オリジナルボディコンシャ ス(ピラティス) 12:45-13:30 村松 和美				メガダンス45 13:00-13:45 境 有希				ボディパンプ30 13:00-13:30 大塩 美紀	スイミング(中級) 13:00-13:30 渡邊 望			ボディパンプ45 13:00-13:45 菊橋 康孝		スイミング(初級) 13:30-14:00 佐々木 元希	ボディアタック30 13:00-13:30 菊橋 康孝
30																			
14:00	シェイブエアロ 14:15-15:00 熊原 里絵			ベリーダンス 14:00-14:45 松下 恭子				シェイブエアロ				ボディジャム45 14:00-14:45 大塩 美紀				ボディジャム45 14:00-14:45 大塩 美紀		スイミング(初級) 13:30-14:00 佐々木 元希	スイミングスクール 【運動塾】
30																			
15:00																			
30																			
16:00																			
30																			
17:00																			
30																			
18:00																			
30																			
19:00	ボディパンプ30 18:30-19:00 菊橋 康孝																		
30																			
20:00	ヨガ 19:30-20:15 草地 恵子			シェイブエアロ 19:00-19:45 池内 由美子															
30																			
21:00																			

休館日の為、終日ご利用頂けません。

【2020年8月度タイムスケジュールについて】

- スタジオの実施時間は45分以内とさせていただきます。
- スタジオプログラムの間隔を30分以上空けて除菌・換気を実施します。
- スタジオプログラムの定員人数は通常よりも少なく設定し、1人当たりの使用面積を広く確保し、左右前後のひととの間隔を空けます。
- 当面の間、スタジオプログラム参加時はマスク着用をお願いいたします。
- 参加レッスンの前のレッスンが開始したら、フロントにて整理券を受け取り、担当インストラクターにお渡し入場ください。

【重要】スタジオ定員について

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた対策として、スタジオプログラムの定員数を通常よりも少ない人数で実施させていただきます。今後、状況に応じて変更する場合がございます。予めご了承ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

定員 17名

当施設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。

- 途中入場、途中退場はご遠慮ください。
- レッスン途中のツールの片付けはインストラクターの指示がない限りご遠慮ください。
- レッスン担当者及びレッスン内容は都合により変更する場合がございます。

【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楽しみ頂けます。
- 📌 【スクールマーク】 別途参加料が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
- 🔄 【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。
- 📌 【有料プログラムマーク】 別途参加料が必要になります。(都度参加費を頂いているクラス)

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・火・木・金	10:00~21:00
土	10:00~19:00
日・祝	10:00~18:00

※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週水曜日は休館日となります。