

# コナミスポーツクラブ 五反田

# 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 コロナウイルス感染対策プログラム

	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A	プール	スタジオA	プール		スタジオA	プール	スタジオA	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
30	シンプルエアロ		オリジナル健康体操			ヨガ【心】		シンプルエアロ		ヨガ【体】		ヨガ【心】		30
11:00	10:30-11:10 角田 奈美恵		10:25-11:10 後藤 久美子			10:15-11:00 安達 麻由美		10:15-10:55 石田 サチ子	☎ クロール(中級) 10:30-11:00 栗山 秀一	10:15-11:00 SANA		10:15-11:00 SANA		11:00
30		アクアピクス 11:10-11:40 織居 さやか							☎ アクアウォーキング 11:15-11:45 栗山 秀一		☎ アクアピクス 11:00-11:30 栗山 秀一			30
12:00		タオルをご用意下さい					アクアピクス 11:30-12:00 佐藤 富美子				☎ スイミング(中級) 11:45-12:15 栗山 秀一			12:00
30	オリジナル健康体操		ヨガ【心】			太極拳				シェイプエアロ		オリジナルダンス		30
13:00	12:10-12:55 織居 さやか		12:10-12:55 安達 麻由美			12:00-12:45 高橋 矢		気功		12:00-12:45 山口 広美		12:00-12:45 佐藤 富美子		13:00
30							アクアウォーキング 13:00-13:30 中嶋 経予							30
14:00		ウォーク&ジョグ 13:40-14:10 織居 さやか		アクアウォーキング 13:40-14:10 織居 さやか		フラダンス						☎ メガダンス45		14:00
30	シェイプエアロ		骨盤ストレッチ			13:45-14:30 高橋 真美				☎ ラテン		13:45-14:30 磯邊 志穂子		30
15:00	14:00-14:45 本田 由美		14:00-14:45 本田 由美				☎ パーソナルレッスン 14:20-14:50 中嶋 経予	ボディバランス45ST		14:00-14:45 YOU				15:00
30		アクアピクス 14:20-14:50 織居 さやか		アクアピクス 14:20-14:50 織居 さやか			☎ パーソナルレッスン 14:50-15:40 中嶋 経予	14:30~15:15 坂東 亜希子						30
16:00							☎ パーソナルレッスン 15:40-16:10 中嶋 経予			☎ ジャズダンス 15:30-16:15 YOU		☎ ZUMBA		16:00
30												15:30-16:15 地野 栄一		30
17:00														17:00
30														30
18:00														18:00
30														30
19:00	ボディコンバット30 19:00-19:30 バーチャル		シェイプエアロ			シェイプエアロ								19:00
30			19:15-20:00 石垣 雅子			19:00-19:45 友吉 正美				メガダンス45				30
20:00										19:15-20:00 市川 隆則				20:00
30	ボディバンプ30 20:15-20:45 バーチャル													30
21:00			ボディコンバット30 20:45-21:15 バーチャル			ボディバランス30ST 20:30-21:00 バーチャル				ボディバンプ30 20:45-21:15 バーチャル				21:00
30														30
22:00														22:00
30														30
23:00														23:00

■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■

- 全てのスタジオレッスンではマスク、ネックゲイター、フェイスシールド、サリバガード等で飛沫を防止してください。
- ☎ のマークは予約制のレッスンです。あらかじめ定員になることが予想されるクラスを当日予約制といたします。※詳細は施設にてご確認ください。
- プログラムの途中入退場はご遠慮ください。
- ツール類はインストラクターの指示に従って準備や片づけを行ってください。

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	施設利用時間(特別期間)	チェックアウト
月・火・木・金	10:00~21:45	
土	10:00~17:30	18:00
日・祝日	10:00~17:30	18:00

※毎週水曜日は休館日です。 ※祝祭日は特別プログラムとなります。

# 【8/10（月）祝日営業プログラム】

スタジオ	プール	
シンプルエアロ 10:30~11:15 角田 奈美恵		
オリジナル健康体操 12:00~12:45 織居 さやか		
ヨガ 13:30~14:15 織居 さやか		
ボディパンプ30 15:00~15:30 バーチャル		

終日フリー利用

《祝日営業時間》

10:00~18:00

(施設ご利用時間17:30)

・定員15名

コナミスポーツクラブ五反田  
TEL 03-3443-8711