

# コナミスポーツクラブ 武蔵野

# 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A	プール	スタジオA	プール
9:00												
9:30												
10:00												
10:30												
11:00	青竹エクササイズ 10:45-11:30 上野 千恵		ヨガ(心) 10:30-11:15 武田 麻由美	【運動塾】 保育園指導 4コース ご利用できます	オリジナル健康体操 10:30-11:15 福井 和枝	オリジナル 水中運動 10:30-11:15 織居 さやか		オリジナル ボディコンシャス 10:30-11:15 田坂 朋子	【運動塾】 ベビースイミング 3コース ご利用できます	シンプルエアロ 10:30-11:15 荻野 純子	シェイプエアロ 10:30-11:15 小松 久子	
11:30												
12:00			ヨガ(体) 12:00-12:45 武田 麻由美		シェイプエアロ 12:00-12:45 福井 和枝			健美操 12:00-12:45 小松 久子		オリジナル ボディコンシャス 12:00-12:45 荻野 純子	ヨガ(心) 12:00-12:45 馬木 一美	
12:30	オリジナル ボディコンシャス 12:30-13:15 伊藤 歩		チケット配布は60分前から となります。(11:00~)	肩こり・腰痛ケア アクア 12:15-12:45 湯山 直子					アクアピクス45 11:15-12:00 谷尾 有希			【運動塾】 スイミングスクール 4コース ご利用できます
13:00				アクアピクス30 13:00-13:30 湯山 直子					スイミング (フォーム) 12:15-12:45 小竹 千恵子			
13:30												
14:00	シェイプエアロ 14:00-14:45 小松 久子		ボディパンプ 13:30-14:15 佐藤 玄記		ヨガ(心) 13:30-14:15 武田 麻由美			シンプルエアロ 13:30-14:15 藤井 利奈		シンプルエアロ 13:30-14:15 渡部 朋子	シェイプエアロ 13:30-14:15 佐野 あい	
14:30												
15:00			ストレッチ 15:00-15:45 藤井 利奈		ボディバランス 15:00-15:45 荻野 純子			背骨コンディショニング 15:00-15:45 永井 宏子		ボディパンプ 15:00-15:45 佐藤 玄記	ボディパンプ① 15:00-15:45 多田 出	
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00	ボディパンプ 20:15-21:00 多田 出		ボディバランス 20:15-21:00 丸山 広美		オリジナル ボディコンシャス 20:15-21:00 小室 めぐみ	マスターズスイム 20:30-21:00		ZUMBA 20:15-21:00 土井 真由苗				
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

休館日の為 終日ご利用頂けません

全コースご利用できません

全コースご利用できません

全コースご利用できません

全コースご利用できません

**【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・低体力者の方でも安心してお楽しみ頂けます。

**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。

**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。

📄 **【予約マーク】** 事前にご予約が必要となります。

🏠 **【有料プログラムマーク】** 別途参加料金が必要となります。(都度参加費を頂いているクラス)

**コナミスポーツクラブ 武蔵野** ■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間	運動エリア
火・水・木・金	10:00~22:00	21:45
土	10:00~20:00	19:45
日・祝	10:00~18:00	17:45

※毎週月曜日は休館日となります ※祝祭日は特別プログラムとなります。