

# コナミスポーツクラブ 鳴海山下

# スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

# 2021年9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	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール
10:00																									
10:30	コンディショニングエアロ (有酸素&コア) 10:30-11:15 平井 徳子	運動塾(体操) リトル	運動塾(スイミング) ベビー	ア쿠アピクス(エンジョイ) 10:15-11:00 脇本 真由美		ボディバランス45 ※ST 10:30-11:15 川瀬 多美枝	運動塾(体操) リトル	運動塾(スイミング) ベビー	ジャズダンス 10:20-11:05 塩谷 友美	通常は15分前の入場ですが、オープン直後の為 10:10より入場をご案内いたします。	ア쿠アピクス(エンジョイ) 10:30-11:15 なほ	ボディコンバット45 10:30-11:15 小川 悠太	運動塾(体操) リトル	運動塾(スイミング) ベビー	ヨガ(心) 10:30-11:15 丹下 亜希子	運動塾(体操) (スイミング) 9:00-11:00	ボディバランス45 ※ST 10:30-11:15 川瀬 多美枝								
11:00	腸活体操 11:20-11:50 平井 徳子	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			メガダンス45 12:00-12:45 藤堂 瑠子	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル	ZUMBA 11:35-12:20 なほ	スクール 長寿健康センター	オリジナル健康体操 11:45-12:30 望月 亜紀	オリジナル健康体操 (姿勢改善) 12:15-13:00 藤原 葉子	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル	少人数 有料スクール (ボディジャム+テクニック) 11:45-13:00 篠田 かほる	運動塾(スイミング) (体操) 9:30-14:30	メガダンス45 12:15-13:00 田口 愛捺								
12:00	オリジナル健康体操 (姿勢改善) 12:15-13:00 藤原 葉子	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			コアクロス 13:15-13:45 服部 美加	少人数 有料スクール (ストレッチポール) 13:30-14:30 望月 亜紀	シェイプエアロ 14:15-15:00 嶋田 直樹	フラダンス 12:50-13:35 LUANA	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	社交ダンス 14:30-15:15 名古屋ダンスアカデミー	シェイプエアロ 15:15-16:00 岡本 浩史	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
13:00	ボディパンプ45 13:45-14:30 白木 将太	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			シェイプエアロ 16:05-16:20 嶋田 直樹	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
14:00	ボディパンプ45 13:45-14:30 白木 将太	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
15:00	シェイプエアロ 15:15-16:00 岡本 浩史	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
16:00	腸活腹筋トレーニング 16:05-16:20 岡本 浩史	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
17:00	カルチャースクール (少林拳法) 17:30-18:30	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
18:00	カルチャースクール (少林拳法) 17:30-18:30	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
19:00	コアクロス 19:30-20:00 服部 美加	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
20:00	メガダンス45 (HIPHOP) 20:45-21:30 田口 愛捺	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
21:00	メガダンス45 (HIPHOP) 20:45-21:30 田口 愛捺	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								
22:00	チェックアウトタイム22:00	運動塾(体操) ベビー	運動塾(スイミング) リトル			カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-20:00	カルチャースクール (クラシックバレエ) 16:45-18:50	ヨガ(心) 14:05-14:50 都 美香	サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江	少人数 有料スクール (大人水泳教室/初級) 13:15-14:00 山之内 勲	温活ウォーキング 14:00-14:15 温活ウォーキング 14:15-14:30 平松 布美江	運動塾(体操) (スイミング) 15:30-19:45	運動塾(スイミング) (体操) 14:30-17:20	少人数 有料スクール (テクニカルステップ) 14:45-15:45 高木 博美	運動塾(スイミング) (体操) 12:30-18:15	ボディアタック45 15:15-16:00 熊田 哲也								

休館日の為 終日ご利用頂けません

1・3・5週目 スイミングフォーム (初級)

2・4週目 スイミング トレーニング

通常は15分前の入場ですが、オープン直後の為 10:10より入場をご案内いたします。

- スタジオ感染リスク低減対策実施に伴うご協力をお願い
  - ・クラス時間を最長45分、定員をスタジオ1は30名(ヨガ・ボディバランス・オリジナル健康体操・腸活・温活は定員を35名)スタジオ2は18名とさせていただきます。
  - ・プログラムの間隔を空け、換気・除菌を行います。
  - ・マスク着用でのレッスン受講をお願いします。
  - ・レッスン中の発声・ハイタッチ(接触)等をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- 施設ご利用の皆様へお願い
  - ・日頃から体調管理を行い、以下の症状がある方は、施設のご利用をお控えください。
  - ・風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や37.5度以上の熱がある方
  - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
  - ・咳、痰、胸部の不快感がある方

**カラダ活プロジェクト**  
温活・腸活フィットネス

スタジオ・プールにて『温活ストレッチ』『腸活腹筋トレーニング』『腸活体操』『温活ウォーキング』『腸活ウォーキング』を実施いたします。スタジオで実施する温活・腸活プログラムはご予約の必要はございません。 ※35名が定員となります。

温活・腸活フィットネスは免疫力の向上をサポートする運動プログラムで『温活』でカラダを温め、『腸活』で腸内環境を整えます。

温活・腸活プログラムはスタジオの扉を開放してクラスを実施いたします。

【マーク表記に関して】

😊 【安心マーク】 初めての方、低体力者の方にオススメのクラス

OLL 【Online Live Lesson (オンラインライブレッスン)】 詳細は左下をご覧ください。

【営業時間】

施設環境整備のため、臨時の対応として当面の間、営業時間を変更致します。

月・水・木・金	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

※毎週火曜日は休館日

【OLL】Online Live Lesson (オンラインライブレッスン)とは...

当店のスタジオ2で実施の無人プログラムです。ライブ配信されるプログラムを大型スクリーンでお楽しみいただけます。ご参加には通常のプログラムと同様にスタジオ予約が必要です。施設外からの予約方法での参加(予約)は必要ございません。



# 9月 祝日プログラム

9月20日(月) 敬老の日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	プール
10:00			
30			アクアビクス (エンジョイ) 10:15-11:00 脇本 真由美
11:00	運動塾(体操) リトル 10:30-11:20	運動塾 (スイミング) ベビー 10:30-11:20	
30			
12:00	腸活体操 11:20~11:50 平井 徳子	運動塾(体操) ベビー 11:40-12:30	スイミング トレーニング 11:30-12:15 小川 悠太
30	オリジナル 健康体操 (姿勢改善) 12:15-13:00 藤原 葉子	リトル 11:40-12:30	
13:00			
30			
14:00	ボディパンプ45 13:45-14:30 白木 将太		温活ウォーキング 腸活ウォーキング 平松 布美江 14:00-14:30
30			
15:00			
30	シェイプエアロ 15:15-16:00 岡本 浩史		
16:00	腸活腹筋トレーニング 岡本 浩史 16:05-16:20		
30			
17:00	運動塾 (体操) 15:30-18:20	運動塾 (スイミング) 15:30-20:00	
30			
18:00	カルチャースクール (少林寺拳法) 17:30-18:30		

9月23日(木) 秋分の日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	プール
10:00			
30	ジャズダンス 10:20-11:05 塩谷 友美		アクアビクス (エンジョイ) 10:30-11:15 なほ
11:00			
30			
12:00	シェイプエアロ 11:35-12:20 なほ	スクール 長寿健康 センター	
30			
13:00	フラダンス 12:50-13:35 LUANA		
30			
14:00	メガダンス45 14:05-14:50 藤堂 瑤子		サーキットエクササイズ 14:00-14:30 平松 布美江
30			
15:00			
30			
16:00			
30			
17:00	カルチャースクール (ダンシングスターズ) 16:15-18:55	運動塾 (体操) 15:30-19:45	運動塾 (スイミング) 15:30-20:00
30			
18:00			

通常は15分前の入場  
ですが、オープン直後の  
為  
10:10より入場をご案  
内いたします。

祝日営業時間 10:00~18:00