

Main schedule table with columns for days (月曜日 to 日曜日) and times (10:00 to 21:00). Includes program names like 'ヨガ(心)', 'シェイプエアロ', 'アクアピクス', and '運動塾 スイミングスクール'. Includes a '施設休館日' (Facility Closed) column.

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用いただけます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

- 【アクアピクス使用コース帯】
アクアピクスでは、参加人数によって使用コース帯を変更させて頂く場合がございます。
●1~10名...1コース
●11~20名...2コース
●21~30名...3コース
●31~40名...4コース
●41名...5コース(最大)
他のコースの利用状況や、参加者の状況により、上記コース帯を変更させて頂く場合がございます。

- 【スタジオ定員のご案内】
第1スタジオ
ツールなし:50名 (WEB予約枠24名)
ツールあり:40名 (WEB予約枠19名)
第2スタジオ
ツールなし:30名 (WEB予約枠14名)
ツールあり:25名 (WEB予約枠12名)
スタジオ入場について
クラス開始15分前に、WEB予約の方から順番に呼び出します。当日券の運用は下記のとおりです。詳しくは館内掲示をご確認ください。

- Live配信クラスのご案内 ■
人数制限:スタジオ1-2階は10名、スタジオ3階は15名、スタジオ4階は20名、スタジオ5階は25名、スタジオ6階は30名、スタジオ7階は35名、スタジオ8階は40名、スタジオ9階は45名、スタジオ10階は50名。
※オンラインレッスンは配信元のスケジュールにより、毎月変更の可能性があります。

- 少人数大人スクールについて
通常のクラスよりも安心して参加いただけます。スキルの向上、身体機能の向上など効果は様々、普段味わえない体験をいただけます。
体験・都度利用も可能です。
定員:10名 最少参加人数:4名

- 当施設をご利用の会員様へのおお願い ■
運動前後は、準備体操・ストレッチを行ってください。運動中は、のどが渇く前に水分補給を行ってください。参加人数や状況によりクラスに参加できない場合がございます。状況により途中であってもプログラム構成を変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

- 【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・身体力者の方も安心して参加いただけます。
☺【有料プログラムマーク】 別途参加料が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
☺【スクールマーク】 別途参加料が必要となります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
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】 前回の時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

【STRONG NATION】
音楽・動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。有酸素運動と筋トレ、格闘技の動きを楽しく行い、短時間でカロリー消費を実現可能!!
【1月~3月体験期間】
定員:30名
3月:1,100円(都度払い)
価格はすべて税込。
【4月~スクール開講予定】
詳細はホームページまたは館内掲示をご覧ください。

WEB予約について
・「メンバーサービス」よりログインいただき、ご予約ください。
・1クラス330円(税込)の有料サービスです。なお、支払いはクレジット決済のみとなります。
・対象クラスは1週間前06:00~予約可能です。
・おひとり様上限5名様までご予約可能です。※ご本人様のみ(譲渡不可)

■スタジオプログラム参加について■

- ・予約の取り消しはレッスン前日の23:59までに「メンバーサービス」から行えます。
・期日までに取り消しがあった場合は、初回のご予約より90日間まで何度も繰り越し可能です。
・店頭・お電話ではご予約できません。
・「メンバーサービス」はチェックイン・アウトや各種手続きもできてとても便利です。

ご予約はこちらから!
QRコード
コナミ メンバーサービス





# 祝日タイムスケジュール

2024年3月20日(祝・水) 春分の日

営業時間/10:00~18:00

※マシンジム・プールのご利用は17:30までとなります

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10時			
30	😊		
11時	ヨガ(心) 10:30-11:30 武正 千鶴		スイムトレーニング(上級) 10:45~11:45 スイミングスタッフ
30		😊	
12時	ボディパンプ45 12:00-12:45 高橋 裕子	<b>Live配信クラス</b> 骨盤エクササイズ 12:00-12:30 松浦 博之	アクアビクス(シェイプ) 12:00-12:45 中村 陽子
30			
13時			子供スクール有料イベント
30	ボディアタック 13:15-14:15 高橋 裕子	😊	13:00~14:30
14時		シンプルエアロ 13:45-14:25 中村 陽子	スイミングスタッフ
30		😊	
15時	ボディバランス45ST 14:45-15:30 丸山 広美	コアクロス 14:45-15:15 加藤 雅人	
30			
16時	<b>予 有</b> スペシャルイベント ボディコンバット60 16:00-17:00 参加費:1,650円(税込) 加藤 雅人/熊 優一/中島 美香		
30	加藤 雅人 卒業ラストイベント		
17時			
30			
18時			
30			
19時			

●スタジオ定員:第1スタジオ:ツールなし50名ツールあり40名 第2スタジオ:ツールなし30名・ツールなし25名

## 【スペシャルイベント/ボディコンバットについて】

■3月13日(水)AM6:00~WEB予約開始

【メンバーサービス】内の【スタジオ予約参加】から予約(330円:クレジット決済)

■事前予約の方

・1,650円からWEB予約料330円を引いた差額分の1,320円を当日、フロントにてお支払い。

・当日参加ご希望の方...当日空きがございましたらご参加いただけます。

当日オープン時よりフロントにて当日券を配布いたしますので、

参加費1,650円をチェックイン端末またはフロントにてお支払いください。

◇価格はすべて税込表記となります。◇プログラム開始15分前からの入場となります。

◇本イベントに参加される場合、ご登録のプラン・利用回数に応じて、

カテゴリ追加利用料・回数追加利用料・プラン外施設利用料が発生する場合がございます。

◇都度利用会員の方が参加される場合は都度利用料が発生いたします。



Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes program names like 'ヨガ(心)', 'シェイプエアロ', 'ライブ配信クラス', and '運動塾 スイミングスクール'.

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用いただけます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

運動塾 スイミングスクール
大人会員様は4コースプールをご利用頂けます。

施設休館日

【スタジオ定員のご案内】
第1スタジオ ツールなし:50名 (WEB予約枠24名)
第2スタジオ ツールあり:40名 (WEB予約枠19名)

Live配信クラスのご案内
クラス開始15分前に、WEB予約の方から順番に呼び出します。

少人数大人スクールについて
通常のクラスよりも安心して楽しくご参加いただけます。

マーク表記に関して
【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方へ

【有料プログラムマーク】別途参加料が必要になります。

【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。

【変更マーク】前日より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

【STRONG NATION】
音楽・動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。

【4月~6月体験期間】
定員:30名
4~6月:1,100円(都度払い)
価格はすべて税込。

【7月~スクール開講予定】
詳細はホームページまたは館内掲示をご覧ください。

■スタジオプログラム参加について■

- ・予約の取り消しはレッスン前日の23:59までに「メンバーサービス」から行えます。
・期日までに取り消しがあった場合は、初回のご予約より90日間まで何度も繰り越し可能です。
・店頭・お電話ではご予約できません。
・「メンバーサービス」はチェックイン・アウトや各種手続きもできてとても便利です。



ご予約はこちらから！
コナミメンバーサービス

WEB予約について
・「メンバーサービス」よりログインいただき、ご予約ください。
・1クラス330円(税込)の有料サービスです。なお、支払いはクレジット決済のみとなります。

・対象クラスは1週間前の6:00~予約可能です。
・おひとり様上限5枠までご予約可能です。 ※ご本人様のみ(譲渡不可)

コナミスポーツクラブ 一橋学園
曜日 月・水・木・金 10:00~22:00
土 10:00~20:00
日・祝日 10:00~18:00
※祝日は特別プログラムとなります。
※毎週火曜日は休館日となります。