Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). It lists various activities like Yoga, Zumba, and swimming classes across multiple studios and pools.

スタジオ定員についてのご案内
(※)内はWEB予約枠数 / 1枠550円(税込)
静的運動/ストレッチ・ヨガ・バランスなど
-----第1スタジオ-----

動的運動: 40名(※19枠)
静的運動: 45名(※22枠)
---第2スタジオ(オンライン含む)---

動的運動: 20名(※9枠)
静的運動: 25名(※12枠)

■ コロナウイルス対策に伴うお願い ■
● マスク着用は個人の判断に委ねますが、ルール・マナーを考慮していただき、マスク未着用の場合は声量にご配慮ください。

スタッフ・担当インストラクターの指示に沿ってご参加ください。
【クラス前】
● 入場待ちをされる方は、入場チケットをお持ちの上、開始15分前までにお並びください。

● 整列後、4階フロアの利用やマッサージチェアのご利用はご遠慮ください。
● ツール利用の際は消毒済みのツールをご利用ください。

【クラス中】
● クラス中はお近くの方と一定間隔をあけていただくよう配慮ください。

【クラス後】
● 使用済ツールは担当インストラクターの指示に沿ってご返却ください。

■ 営業時間のご案内 ■

曜日 営業時間
月・火・水・金 10:00-22:00

土 10:00-20:00

日・祝休 10:00-19:00

※毎週木曜日は休館日となります

【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お楽しみ頂けます。

【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】 別途都度代金を頂くクラスです。

【スクールマーク】 別途参加料が必要となります。※要会員登録(月額・回数で参加費を頂いているクラス)

【オンラインマーク】 オンラインライブレッスン※WEB予約も対応可能

オンラインLiveレッスンは、システムエラーが発生する可能性があります。
つきましては急遽「中止」の場合もございます。
その際は館内掲示及びホームページにて詳細を記載致します。
予め、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

【プールフリーコース数につきまして】
プライベートレッスンや、スクールイベント等で表記とは変更となる場合がございます。
子供スクール時間におきましてはレッスン参加人数により利用可能コース数を増設致します。
何卒ご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

9月15日(月・祝) 敬老の日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	フリー コース数
10:00				
30	有料イベント ボディパンプ60	😊 ス OyZスクール		8
11:00	10:30-11:30 松井 & 工藤 & 三本木	10:30-11:30 河名みゆき		
30	※詳細別紙案内		11:00-12:30 子供スクールの為 コース利用制限有	4
12:00	😊 レズミルズピラティス45			
30	12:00-12:45 田代ひろみ			
13:00	有料イベント ボディコンバット60			8
30	13:15-14:15 海老井 & 大木			
14:00	😊 ス ※詳細別紙案内	オリジナルダンス		
30	ストレッチ	14:20-15:20 ダル		6
15:00	14:45-15:30 草地恵子			
30	有料イベント ボディジャム60			
16:00	16:00-17:00 福永 & 田代		13:30-19:00 子供スクールの為 コース利用制限有	4
17:00	※詳細別紙案内	体操スクール 16:10~19:20		
30				
18:00				3
30	● マスク着用は個人の判断に委ねます。 ※マスク未着用の場合は声量にご配慮くださいませ。 ● スタッフ・担当インストラクターの指示に沿ってご参加ください。			
19:00	【クラス前】 ● 入場待ちをされる方は、入場チケットをお持ちの上、開始15分前までにお並びください。 ● 整列後、4階フロアの利用やマッサージチェアのご利用はご遠慮ください。 ● スタジオ参加前に手指の消毒をお済ませください。 【クラス中】 ● クラス中はお近くの方と一定間隔をあけていただくようご配慮ください。 【クラス後】 ● 使用済ツールは消毒していただき、もとの場所へご返却ください。			
	😊	【安心マーク】	初めての方、低体力者の方も安心です。	
	有	【有料マーク】	別途参加料が必要なクラスになります。	
	予	【予約マーク】	事前に予約が必要なクラスになります。	
	ス	【スクールマーク】	別途参加料が必要なクラスになります(要会員登録)	
	【営業時間】 10:00-19:00 コナミスポーツクラブ 妙典			

9月23日(火・祝) 秋分の日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	フリー コース数
10:00				
30	😊	有料イベント	10:00-12:00	
11:00	シェイプエアロ 10:30-11:15 矢崎清代	ダンスイベント(K-POP) 10:30-11:30 紺野みく		6
30				
12:00	ZUMBA60 11:50-12:50 紺野みく			
30				8
13:00	有料イベント			
30	ヨガ(クリスタルボウル) 13:15-14:30 (75分) 草地恵子 【先着25名】 ※詳細は別紙案内		スイミング中級 13:30-14:30 潮田由美子	
14:00		😊		6
30		レズミルズピラティス30 14:45-15:15 田代ひろみ		
15:00	ボディアタック60 15:00-16:00 前島紀子			
30		😊		
16:00		ベリーダンス 16:00-17:00 松下恭子	14:30-19:00 子供スクールの為 コース利用制限有	4
30	ボディコンバット60 16:20-17:20 大木優			
17:00				
30				
18:00				
30	● マスク着用は個人の判断に委ねます。 ※マスク未着用の場合は声量にご配慮くださいませ。 ● スタッフ・担当インストラクターの指示に沿ってご参加ください。			3
19:00	【クラス前】 ● 入場待ちをされる方は、入場チケットをお持ちの上、開始15分前までにお並びください。 ● 整列後、4階フロアの利用やマッサージチェアのご利用はご遠慮ください。 ● スタジオ参加前に手指の消毒をお済ませください。 【クラス中】 ● クラス中はお近くの方と一定間隔をあけていただくようご配慮ください。 【クラス後】 ● 使用済ツールは消毒していただき、もとの場所へご返却ください。			
	😊 【安心マーク】 初めての方、低体力者の方も安心です。			
	有 【有料マーク】 別途参加料が必要なクラスになります。			
	予 【予約マーク】 事前に予約が必要なクラスになります。			
	ス 【スクールマーク】 別途参加料が必要なクラスになります(要会員登録)			

【営業時間】
10:00-19:00
コナミスポーツクラブ
妙典