

コナミスポーツクラブ 武蔵小杉

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2020年 9月1日~

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 土, 日) and time slots (9:00-22:00). Includes program names like ヨガ, ゼン, and ZUMBA, along with instructor names and class sizes.

休館日の為 終日ご利用頂けません

朝1本目のレッスンのご予約は9時半頃台帳を設置いたします。19:00以降のレッスンに関しましては18:00頃台帳の設置を致します。必ずご自身でのご記入をお願い致します。

マシジムにてお1人様1枚ずつ、タオルの貸し出しをさせていただきます。スタジオレッスン参加時にもご使用ください。レッスンご参加にはマスク着用の上、ご参加ください。レッスン中にマスクを外す、ずらす等の行為はご遠慮ください。体調に異変を感じたら、インストラクターへお声がけいただき、ご退出をお願いいたします。

※フィンスイミングのクラスはレベル分けがございます。ご自身のレベルに合ったクラスへのご参加をお願い致します。

※各スタジオ、FIA安全基準に基づき、定員をもうけさせていただきます。ご参加希望の方は、各スタジオ前、プール入り口前の台帳にご自身のロッカーキーナンバーをご記入ください。ご予約は前レッスン開始時から台帳を設置致しますのでご予約をお願い致します。 ※スタジオへの入場は、記入順のご入場となりますのでインストラクターの案内をお待ちください。レッスン開始後の途中入場を禁止させていただきます。 ※床には黒いテープで×印がございます。定員分のスタート位置となりますので、そちらにてレッスンの開始をお待ちください。 ※飛沫防止のため、プール内での必要以上の会話はお控えください。

プライベートスイムとは・・・ お客様のニーズに合わせて、ご希望に合わせた内容でのマンツーマンレッスンとなります。<30分3300円(税込)> ご予約は前日までとなります。ご予約の無い場合はフリーコースとしてご利用いただけます。 ご予約は毎月20日より翌月分をお取りいただけます。(20日が休館日の場合は21日からとなります)

【WEB予約についてのご案内】 ※ご予約は1週間前よりメンバーサービス内にてお申込みいただけます。 ※予約後にキャンセルの場合は他のご利用のお客様のことを踏まえ、前日までにキャンセルいただけますようお願い致します。 ※当日はご予約の会員証NOでのチェックインをお願い致します。確認させていただく場合がございますのでご了承ください。 ※スタジオへのご入場は、WEB予約の方の入場後、当日予約のお客様となります。 レッスン開始15分前頃にスタジオ近く、インストラクターの声の届く範囲へお集まりください。

- 当施設をご利用の会員様へお願い
● レッスンへ遅れての参加はご遠慮ください。
● プールクラスの利用はプールによって異なりますので、予めご了承ください。
※祝祭日は特別プログラムとなります。 ※毎週金曜日は休館日となります

【各定員】 スタジオ① 定員40名/WEB予約30名 スタジオ② 定員 調整系:20名・他レッスン14名/WEB予約10名 トップライド定員10名/WEB予約5名

	9月21日(月)			9月22日(火)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00	定員40名		定員20名	定員40名		定員20名
10:00	オリジナル体操 (骨盤エクササイズ) 10:00-10:45 古城 智美		オリジナル体操 (骨盤エクササイズ) 10:00-10:45 古城 智美	定員14名 気功 10:15-11:00 相沢 香		
11:00	😊 ヨガ(心) 11:15-12:00 岩崎 かおり	アクアピクス (エンジョイ) 10:30-11:15 栗山 清枝				クロール初級 11:15-11:45 横田 林佳
12:00		フインスイミング初級 11:45-12:15 高野 遥	ZUMBA 11:30-12:15 相沢 香	定員20名 😊 ヨガ(体) 12:30-13:15 岩崎 かおり		青泳ぎ初級 12:15-12:45 横田 林佳
13:00	ZUMBA 12:30-13:15 しょう	パタフライ初級 12:45-13:15 高野 遥	シェイプエアロ 13:00-13:45 石垣 雅子			パタフライ初級 13:15-13:45 横田 林佳
14:00	ボディジャム45 14:00-14:45 YUI	🏊 プライベートスイム 13:30-14:00 高野 遥		定員14名 太極拳 14:15-15:00 松井 園井		
15:00			フラダンス 14:30-15:15 中澤 智子			
16:00	テクニカルエアロ45 15:30-16:15 笠井 維		オリジナル体操 ボディケア 16:00-16:45 後藤 久美子			
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	営業時間: 9:00~19:00					
21:00						
22:00						
23:00						