

コナミスポーツクラブ 新石切

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2025年7月-9月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). It lists various activities like 'ヨガ', 'エクササイズ', 'ダンス', and 'スイミング' across different studios (スタジオA/B) and pools (プール).

●レッスンご参加の際はWEB予約または、当日の整理券が必要となります。

【定員】 スタジオA・・・ツール有:50名 ツール無:60名 スタジオB・・・全クラス共通25名

スタジオの定員数は下記の通りとさせていただきます。

- スタジオレッスン参加について
● レッスン参加の際はWEB予約または、当日の整理券が必要です。
● レッスン開始15分前よりスタジオ入場となります。
● レッスン途中での入退場は危険ですのでご注意ください。

- 当施設をご利用の会員様へお願い
● 子どもスイミングスクール時はプールのコース帯が変更となります。
● フィンスイミングご参加の方は、お客様ご自身でフィンをご持参のうえご参加をお願いいたします。
● 各プログラム内容の各担当者は都合により変更する場合がございます。

【プログラムカテゴリ(色)に関して】
紫・・・格闘技系プログラム
黄・・・ダンスプログラム
緑・・・調整系プログラム
赤・・・レジスタンスプログラム
ピンク・・・エアロビクスプログラム
青・・・プールでのプログラム

【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楽しみ頂けます。
【OLLマーク】 2階スタジオAではオンラインにてライブ配信のクラスを実施いたします。
【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)
【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。

# コナミスポーツクラブ新石切 7月21日（月・祝）海の日

## スタジオ&プール 特別プログラムタイムスケジュール

祝日営業時間 10:00~18:00

	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00				10:00
30	😊 ヨガ (心) 10:20-11:20 舟津 由美子			30
11:00				11:00
30		ス有 健康カラダほぐし体操 11:30-12:15 長谷川 久美		30
12:00	シェイプエアロ 11:45-12:30 雨野 和美			12:00
30				30
13:00	ボディコンバット 12:45-13:45 竹内 豊	腸活体操 12:45-13:15 雨野 和美		13:00
30				30
14:00			😊 腸活ウォーキング 14:00-14:30 藤本 富士子	14:00
30	😊 メガダンス60 14:05-15:05 竹内 豊			30
15:00			スイミング中級 14:40-15:25 藤本 富士子	15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00

😊 初めての方・久しぶりの方・運動に自信が無いという方も安心して楽しみいただけます。

スタジオ定員について

スタジオA：ツール有:50名 ツール無:60名  
スタジオB：全レッスン25名

- WEB予約：「コナミスポーツクラブ メンバーサービス」をご利用ください。  
レッスン開始15分前までにスタジオ入り口にお越しください。
- 予約数に空きがある場合  
1本前のレッスン開始後（朝一のレッスンは開館と同時に）に整理券を配布いたします。

・レッスン開始後の途中入退場は、身体への安全上、ご遠慮ください。