

コナミスポーツクラブ星ヶ丘

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

スタジオレッスン参加の際は必ずマスク等の着用をお願いします。未着用の場合は参加をお断りさせていただきます。また、ソーシャルディスタンスを確保いただき飛沫感染防止にご協力をお願いします。

| 時間 | 月曜日 | | | 火曜日 | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|--|--|--|---------------------|----------------------------------|--|-----|---|--|---|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---|--------|-----|--------|--------|-----|--|
| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | |
| 10:00 | | | 水中温活ウォーキング 水中温活ウォーキング 2つ実施いたします。 | 休館日の為 終日ご利用頂けません | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | シンプリーヨガ45 10:30-11:15 棚橋 愉巳 | フラダンス 10:30-11:30 LUANA | 予約制:25名 水中温活ウォーキング 10:45-11:15 鈴木 珠代 | | シェイプエアロ 10:30-11:15 石塚 愛美 | Live配信クラス ヨガ(心) 10:30-11:00 柴田 沙帆 | | ヨガ(心) 10:30-11:15 服部 美智代 | OYZスクール (足腰強化コース) 10:30-11:30 鈴木 珠代 | 予約制:18名 スイミングトレーニング 10:30-11:15 小塚 有希子 | シンプリーエアロ 10:30-11:10 古市 昌代 | 成人水泳教室 10:30-11:30 小塚 有希子 | ピラックスヨーガ45 10:30-11:15 棚橋 愉巳 | Live配信クラス 温活ストレッチ 10:30-11:00 山口 彩 | | | | | | |
| 11:00 | | | 予約制:35名 アクアピクス 【エンジョイ】 11:30-12:15 鈴木 珠代 | | シェイプステップ 11:45-12:30 石塚 愛美 | Live配信クラス ポディパンプ30 11:30-12:00 柴田 沙帆 | | ポディパンプ 11:45-12:30 前野 佑季 | プライベートレッスン 11:30-12:00 小塚 有希子 | シェイプステップ 11:45-12:30 古市 昌代 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ポディパンプ45 11:45-12:30 前野 佑季 【定員 40名】 | Live配信クラス 温活ストレッチ 12:30-13:00 大島 千尋 | | | ポディパンプ45 12:30-13:45 前野 佑季 | 予約制:35名 アクアピクス 【エンジョイ】 13:30-14:15 yuki | | ZUMBA 13:00-13:30 古市 昌代 | 予約制:35名 アクアピクス 【エンジョイ】 13:30-14:15 鈴木 珠代 | ポディパンプ45 【フレキシビリティ】 13:00-13:45 清水 裕美 | | | | | | | | | | |
| 13:00 | シェイプエアロ 13:00-13:45 小池 深雪 | | | | バレット 14:15-15:00 山崎 陽子 | Live配信クラス 美尻トレーニング 14:30-15:00 濱 静香 | | テクニカルエアロ 14:00-14:45 古市 昌代 【ローインパクト】 | 引き継ぎ 9月中もか一人様1回 無料でご体験いただけます。 | パレエ 15:00-16:00 武澤 真美恵 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | ポディコンバット45 14:15-15:00 松崎 翼 | | | | メガダンス45 15:30-16:15 棚橋 愉巳 | Live配信クラス 社交ダンス【中級】 16:30-17:30 ナゴヤダンスアカデミー | | パレエスクール 入門クラス 16:30-17:30 【年長～小学生】 | | ダンススクール チャレンジスターズ 16:30-17:20 【年中～小2】 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ポディパンプ45 15:30-16:15 早川 尚希 | 新体操スクール (入門・初級クラス) 16:00-17:00 【年中～小学生】 | | | ポディパンプ45 19:00-19:45 清水 裕美 | Live配信クラス 動物フロア入門 18:30-19:00 浦島 崇史 | | ポディパンプ45 19:45-20:30 早川 尚希 | 腸活腹筋トレーニング 19:15-19:30 【スタッフ】 | メガダンス 【少人数制スタジオレッスン】 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | 新体操スクール (中級クラス) 17:00-18:00 【小学生】 | | | ポディパンプ45 19:45-21:00 清水 裕美 | Live配信クラス アクアピクス 【エンジョイ】 20:30-21:15 服部 志保 | | ポディパンプ45 21:00-21:45 渡部 哲也 | ダンススクール ドリームスターズ 17:30-18:30 【小3～中3】 | シンプリーヨガ45 19:45-20:30 前野 佑季 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | Live配信クラス 腸活体操 18:30-19:00 稲毛 友紀 | | | ポディパンプ45 21:30-22:15 松崎 朔弥 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | シェイプエアロ 19:00-19:45 石川 美晴 | | | | ポディパンプ45 21:30-22:15 松崎 朔弥 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【少人数制スタジオレッスン】のお知らせ
 月4回のスクール制で少人数だから安心♪
 【スクール費】4,400円(税込)～/月
 ※体験料:(初回)1,100円(税込)・(2回目以降)2,200円(税込)
 ※定員の場合はご体験いただけませんのでご了承ください。

9月～の新スクール!
 9月中もか一人様1回
 無料でご体験いただけます。

整理券配布はございません
 クロール
 20:15-20:45
 松崎 朔弥

引き継ぎ
 9月中もか一人様1回
 無料でご体験いただけます。

WEB予約はごさい
 ません。当日プロ
 ントで整理券を配布
 いたします。

WEB予約はごさい
 ません。当日プロ
 ントで整理券を配布
 いたします。

【OLL】on-line live lesson のお知らせ
 第2スタジオにてライブ配信のクラスを実施いたします。
 ※ご予約方法は通常のクラス同様「スタジオ予約参加」にて承ります。

スタジオプログラム・プールプログラムは予約制となります。(一部予約なし)
 クラス開始の60分前から整理券を配布いたします。
 『WEB予約』=定員数 定員までの残数を『当日参加』にて承ります。
 【整理券配布場所】WEB予約の方…「配布なし」当日参加の方…「フロント」
 ※WEB予約の方は直接 実施場所にお越しください。
 ※WEB予約の方は予約順でござります。クラス開始15分前までに越しください。

| コナミスポーツクラブ 星ヶ丘 | | 《重要》■ 営業時間のご案内 ■ | |
|----------------|-------------|------------------|--|
| 《通常》曜日・営業時間 | | | |
| 月・水・木・金 | 10:00～24:00 | ※2021年6月21日～当面の間 | |
| 土 | 10:00～22:00 | 10:00～23:00 | |
| 日・祝 | 10:00～19:00 | 10:00～20:00 | |
| 10:00～18:00 | | | |

◆ 毎週火曜日は休館日となります / 祝休日は特別プログラムとなります ◆

当施設をご利用の会員様へのお願い

- 【スタジオ・プール】レッスン中の途中入退場はできませんので、予め水分補給が出来るものをご持参ください。
- 【スタジオ・プール】それぞれのプログラムには安全上または設備上定員を設けております。『当日参加』は先着順となりますが、『フロント』にてクラス開始の60分前より整理券を配布いたします。
- 【スタジオ】(整理券配布場所)『WEB予約』…「配布なし」『当日参加』…フロント
- 【プール】(整理券配布場所)『WEB予約』…「配布なし」『当日参加』…フロント
- 【プール】すべての時間でフリー遊泳をお楽しみいただけます。(時間帯によりコース数変動あり)
- 【プール】各コースに遊泳内容を表示しております。コース表示に従いご利用ください。

《各クラス定員について》
 第1スタジオ 基本45名
 第2スタジオ 基本23名
 一部定員を調整しているクラスがございます
 各クラス表記下部に【 】にて記載

《プールプログラム定員について》
 アクアピクス 定員35名
 ストレッチ&ウォーク 定員25名
 スイミングトレーニング 定員18名
 (～25名まで3コース/～35名まで4コース)
 ◆予約制度導入◆
 メンバーサービスよりご予約いただけます

《感染リスク低減対策のご理解とご協力》
 ※プログラムの間隔を30分以上空けて、換気と除菌清掃を行います。
 ※定員を設定し、1人あたりの使用面積を広く確保し、前後左右の人の間隔を空けます。
 ※スタジオプログラムの時間は、1プログラムあたり45分以内といたします。
 ※スタジオプログラムの参加者に対しては、発声を慎むようにご協力を促します。
 ※スタッフと参加者のハイタッチ等を自粛いたします。
《施設ご利用の皆様へのお願い》
 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

コナミスポーツクラブ星ヶ丘

| | | 2021/9/20 (月・祝) | | | | |
|-------|----|-----------------|-------------|-------------|-------|--|
| | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | | |
| 10:00 | | | | | 10:00 | |
| | 30 | 😊 | | 😊 | 30 | |
| | | シンプルーヨガ | | 予約制:25名 | | |
| | | 10:30-11:15 | | 水中温活ウォーキング | | |
| | | 棚橋 愉巳 | | 10:45-11:15 | | |
| | | | | 鈴木 珠代 | | |
| | 30 | 😊 | | 予約制:35名 | 30 | |
| | | ボディパンプ45 | | アクアピクス | | |
| | | 11:45-12:30 | | (エンジョイ) | | |
| | | 前野 佑季 | | 11:30-12:15 | | |
| | | 【定員40名】 | OLL | 鈴木 珠代 | | |
| | | | Live配信クラス | | | |
| | | | 温活ストレッチ | | | |
| | | | 12:30-13:00 | | | |
| | | | 大島 千尋 | | | |
| | 30 | 変更 | | | 30 | |
| | | メガダンス45 | | | | |
| | | 13:00-13:45 | | | | |
| | | 棚橋 愉巳 | | | | |
| | 30 | | | | 30 | |
| | | 変更 | | | | |
| | | ボディコンバット | | | | |
| | | 14:30-15:30 | | | | |
| | | 松崎 翼 | | | | |
| | 30 | | | | 30 | |
| | | 変更 | | | | |
| | | ボディバランス | | | | |
| | | 16:00-17:00 | 運動塾 | | | |
| | | 早川 尚希 | 新体操スクール | | | |
| | | 【定員50名】 | (入門・初級クラス) | | | |
| | | | 16:00-17:00 | | | |
| | | | 【年中～小学生】 | | | |
| | 30 | | 新体操スクール | | 30 | |
| | | | (中級クラス) | | | |
| | | | 17:00-18:00 | | | |
| | | | 【小学生】 | | | |

スタジオプログラム・プールプログラムは予約制となります。(一部予約なし)
 クラス開始の60分前から整理券を配布いたします。
 『WEB予約』=定員数 定員までの残数を『当日参加』にて承ります。
 【整理券配布場所】WEB予約の方…「配布なし」 当日参加の方…「フロント」
 ※WEB予約の方は直接 実施場所にお越しください。
 ※WEB予約の方は予約順でございます。クラス開始15分前までにお越しください。
 ※予約方法…WEB「メンバーサービス」内「スタジオ予約参加」よりご予約いただけます。

18:00 閉館

当施設をご利用の会員様へのお願い

- レッスン中の途中入退場はできませんので、予め水分補給が出来るものをご持参ください。
- 【スタジオ】レッスン参加の際は必ずマスク等の着用をお願いします。
- 【スタジオ】第1スタジオは最大50名定員・第2スタジオは最大23名定員とさせていただきます。
- 【プール】アクアピクスの定員は35名とさせていただきます。詳細は館内掲示物をご確認ください。
- 【プール】すべての時間でフリー遊泳お楽しみいただけます。(時間帯によりコース数変動あり)
- 【プール】各コースに遊泳内容を表示しております。コース表示に従いご利用ください。

コナミスポーツクラブ星ヶ丘

| | | 2021/9/23 (木・祝) | | | | |
|-------|-------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------|--|
| | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | | |
| 10:00 | | | | | 10:00 | |
| | 30 | 😊 | ス | 予約制:18名 | 30 | |
| | | ヨガ(心) | OYZスクール (足腰強化コース) | スイミングトレーニング | | |
| | 11:00 | 10:30-11:15 服部 美智代 | 10:30-11:30 鈴木 珠代 | 10:30-11:15 小塚 有希子 | 11:00 | |
| | 30 | 変更 | 【スクール費】6,270円(税込)~ | | 30 | |
| | 12:00 | ボディバランス | ス | | 12:00 | |
| | | 11:45-12:45 | ボディパンプ | | | |
| | 30 | 前野 佑季 | 【少人数制スタジオレッスン】 | | 30 | |
| | | 【定員50名】 | 12:00-13:15 | | | |
| | 13:00 | 変更 😊 | 井比 賢史 | | 13:00 | |
| | 30 | ZUMBA | 【スクール費】5,500円(税込) | 予約制:35名 | 30 | |
| | | 13:15-14:00 | | アクアピクス (エンジョイ) | | |
| | 14:00 | 古市 昌代 | | 13:30-14:15 | 14:00 | |
| | 30 | 変更 | | 鈴木 珠代 | 30 | |
| | 15:00 | テクニカルエアロ | ス | | 15:00 | |
| | | 14:30-15:15 | バレエ | | | |
| | 30 | 古市 昌代 | 【少人数制スタジオレッスン】 | | 30 | |
| | | | 15:00-16:00 | | | |
| | 16:00 | 変更 | 武澤 真美恵 | | 16:00 | |
| | 30 | ボディコンバット | 【スクール費】5,500円(税込) | | 30 | |
| | | 16:00-17:00 | 運動塾 | | | |
| | 17:00 | 清水 裕美 | バレエスクール 入門クラス | | 17:00 | |
| | 30 | | 16:30-17:30 | | 30 | |
| | | | 【年長~小学生】 | | | |

スタジオプログラム・プールプログラムは予約制となります。(一部予約なし)
 クラス開始の60分前から整理券を配布いたします。
 『WEB予約』=定員数 定員までの残数を『当日参加』にて承ります。
 【整理券配布場所】WEB予約の方…「配布なし」 当日参加の方…「フロント」
 ※WEB予約の方は直接 実施場所にお越しください。
 ※WEB予約の方は予約順でございます。クラス開始15分前までにお越しください。
 ※予約方法…WEB「メンバーサービス」内「スタジオ予約参加」よりご予約いただけます。

18:00 閉館

当施設をご利用の会員様へのお願い

- レッスン中の途中入退場はできませんので、予め水分補給が出来るものをご持参ください。
- 【スタジオ】レッスン参加の際は必ずマスク等の着用をお願いします。
- 【スタジオ】第1スタジオは最大50名定員・第2スタジオは最大23名定員とさせていただきます。
- 【プール】アクアピクスの定員は35名とさせていただきます。詳細は館内掲示物をご確認ください。
- 【プール】すべての時間でフリー遊泳お楽しみいただけます。(時間帯によりコース数変動あり)
- 【プール】各コースに遊泳内容を表示しております。コース表示に従いご利用ください。