

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). Each cell contains program names, instructors, and status icons.

【スタジオ参加予約制について】
メンバーサービスにて①有料(1クラス330円)
②該当日の1週間前の6時~③最大5クラスまで予約が可能。
*当日受付枠もございます。
スタジオ1定員:45名(WEB予約18名。当日予約27名。*定員が異なるクラスは別途ご確認ください。)スタジオ2定員:15名(WEB予約6名。当日予約9名。)



- 【マーク表記に関して】
☺ 【安心マーク】 初めての方、低体力者の方も安心です。
📅 【予約マーク】 メンバーサービスから参加予約が可能です。
📌 【有料プログラムマーク】 別途料金が掛かります。
🏊 【スクールマーク】 スクール会員対象クラスです。

【スタジオプログラム参加方法/メンバーサービスより事前予約が可能となりました(有料)】
①メンバーサービスより対象プログラム1週間前6時00分より予約が可能です。
②当日受付枠も準備しております。対象プログラムの当日受付時間をご確認ください。
皆さんのご参加をお待ちしております。
【OLL】とは【オンラインライブレッスン】のことです。
オンラインライブレッスンは、コナミスポーツクラブの施設からライブ配信されるオンラインレッスンを第2スタジオにて行います。
スィミング初級(キック)スィミング中級(25M泳ぎ)
1回目:バタフライ 4回目:クロール
2回目:背泳ぎ 5回目:4泳法
3回目:平泳ぎ

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). Each cell contains program names, instructors, and status icons.

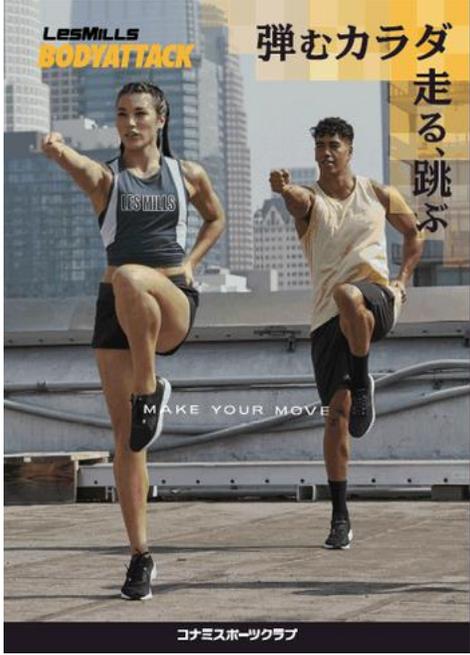
【スタジオ参加予約制について】
メンバーサービスにて①有料(1クラス330円)
②該当日の1週間前の6時~③最大5クラスまで予約が可能。
*当日受付枠もございます。
スタジオ1定員:45名(WEB予約18名。当日予約27名。※定員が異なるクラスは別途ご確認ください。)スタジオ2定員:15名(WEB予約6名。当日予約9名。)



【マーク表記に関して】
☺ 【安心マーク】 初めての方、低体力者の方も安心です。
📅 【予約マーク】 メンバーサービスから参加予約が可能です。
📌 【有料プログラムマーク】 別途料金が掛かります。
👤 【スクールマーク】 スクール会員対象クラスです。

【スタジオプログラム参加方法/メンバーサービスより事前予約が可能となりました(有料)】
①メンバーサービスより対象プログラム1週間前6時00分より予約が可能です。
②当日受付枠も準備しております。対象プログラムの当日受付時間をご確認ください。
皆さんのご参加をお待ちしております。
【OLL】とは【オンラインライブレッスン】のことです。
オンラインライブレッスンは、コナミスポーツクラブの施設からライブ配信されるオンラインレッスンを第2スタジオにて行います。
スイング初級(キック)スイング中級(25M泳ぎ)
1回目:バタフライ 4回目:クロール
2回目:背泳ぎ 5回目:4泳法
3回目:平泳ぎ

祝日タイムスケジュール

10月14日 (祝・月)			ピックアップスタジオプログラム
スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00		ス	■アイテム：ボディアタック ■担当：高柳 淳人 ■日程：10月14日 (祝・月) 13:15～14:15 ■定員：45名
10:30			
11:00			ボディアタックとは？ ボディアタックとはシンプルでダイナミックな動きをベースにしたエアロビックプログラムです。楽しく一緒に汗をかき、脂肪を燃焼させましょう♪♪初めての方もインストラクターがサポートしますので、安心してご参加下さい！！皆様のご参加をお待ちしております。
11:30			
12:00		スイミング	ボディアタック とは？ ボディアタックとはシンプルでダイナミックな動きをベースにしたエアロビックプログラムです。楽しく一緒に汗をかき、脂肪を燃焼させましょう♪♪初めての方もインストラクターがサポートしますので、安心してご参加下さい！！皆様のご参加をお待ちしております。
12:30		運動塾	
13:00		10:00～14:45	
13:30			
14:00			営業時間は10:00～18:00 ※マシンジム・プールのご利用は17:30迄
14:30			
15:00		クロール中級 15:00～15:30	コナミスポーツクラブ 札幌円山
15:30		芳賀 さくら	
16:00		平泳ぎ中級 16:00～16:30	
16:30		芳賀 さくら	
17:00			
17:30			