

コナミスポーツクラブ 上大岡

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2024年8月~9月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00). Includes activity names like 'ベビースイミング', 'ヨガ(心)', 'アクアピクス', and instructor names.

メンテナンス日の為 終日ご利用頂けません

【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。
【抽選マーク】 抽選対象クラスです。
【スクールマーク】 スクール会員対象クラスです。
【温活マーク】 温活運動を含んだクラスです。
【婚活マーク】 婚活運動を含んだクラスです。

- 当施設をご利用の会員様でのお願い
コナミスポーツクラブをご利用頂き、誠に有難う御座います。 皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。
● 当日予約はお着換え後に記入をお願いいたします。
● レッスン開始15分前までにスタジオ前にお並びください。
● レッスン開始後の途中入退場は安全管理上、ご遠慮ください。
● レッスン終了後、ツールの清掃・片付けにご協力ください。

定員数のご案内
【スタジオ1】 ツール無/60名 ツール有/50名
【スタジオ2】 ツール無・有/30名
【プール】 アクアピクス/50名

8月12日 月曜日(振替休日)				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00				10:00
30	😊 シンブリーエアロ★			30
11:00	10:30-11:10 木村 順子	ス 少人数制 スタジオレッスン (フラダンス)	ベビースイミング	11:00
30	😊 シンブリーステップ★	11:00-12:00	運動塾	30
12:00	11:25-12:05 木村 順子	大脇 はるみ	ス 成人スイミングスクール	12:00
30	有 有料イベント ボディアタック	😊 編活 コアカロス 12:30-13:00	左右田 絃一	30
13:00	12:30-13:30 鈴木 夏海 吉田 永司 渡邊 俊祐	宮澤 梓	背泳ぎ初級 12:45-13:15 大野 えつ子	13:00
30			アクアビクス	30
14:00	有 有料イベント ボディコンバット		13:30-14:15 馬場 浩希	14:00
30	14:00-15:00 千葉 尚行 鈴木 夏海 渡邊 俊祐			30
15:00				15:00
30	メガダンス		子供キッズスイミング	30
16:00	15:30-16:30 浦下 美保		15:30-16:30 運動塾	16:00
30			子供児童①スイミング	30
17:00	😊 ボディバンプ	子供空手キッズ	16:30-17:30 運動塾	17:00
30	17:00-18:00 白濱 美由紀	16:40-18:45	子供児童②スイミング	30
18:00			17:30-18:30 運動塾	18:00
30		運動塾	子供上級スイミング	30
19:00				19:00

## 【少人数制スタジオレッスン】 会員募集開始

少人数のスクール制だからできる、ここがおススメ!!

■同じインストラクターと同じ目的をもった少人数の参加者だから、毎回楽しく続けられる。

■参加者が限られ、少人数で密にならず安心・安全。

月	ボディジャム Mayu	13:45~15:00 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
	ボディコンバット 渡邊 俊祐	19:45~21:00 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
火	ピラティス 増田 具子	13:00~14:00 (60分)	月会費 6,930円 (税込) 定員10名
	フラダンス 田野岡 節子	14:30~15:30 (60分)	月会費 6,930円 (税込) 定員10名
	テクニカルエアロ 緑川 五月	19:15~20:15 (60分)	月会費 6,930円 (税込) 定員10名
水	ボディパンプ KEISUKE	13:15~14:30 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
	バレエ 福田 侑香	15:15~16:15 (60分)	月会費 6,930円 (税込) 定員10名
	トップライド 山口 和美	19:15~20:15 (60分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名

金	メガダンス 浦下 美保	11:45~12:45 (60分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
	ボディコンバット KEISUKE	13:30~14:45 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
	ボディジャム 増田 優子	19:15~20:30 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
土	ボディパンプ 鈴木 夏海	11:00~12:15 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
	メガダンス 大西 美帆	13:00~14:00 (60分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
日	ボディバランス 千葉 尚行	10:30~11:45 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名
	ボディパンプ 松田 有輝也	14:00~15:15 (75分)	月会費 4,730円 (税込) 定員10名