

コナミスポーツクラブ 栄 7月21日（月・祝）スタジオプログラム

		スタジオ	プール
11:00			
	30		
12:00		ヨガ45(心) 11:30~12:15 瀧 美貴 (定員26名)	
	30		
13:00		ボディパンプ45 13:00~13:45 星野 克典 (定員26名)	
	30		
14:00			
	30	ボディコンバット45 14:15~15:00 星野 克典 (定員26名)	
15:00			
	30		
16:00			
	30		
17:00			
	30		
18:00			

◆営業時間
10:00~18:00

◆マシン・プール
10:00~17:45

コナミスポーツクラブ 栄 7/28～7/30 スタジオプログラム

	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)
10:00			
30			
11:00			
30			
12:00	ヨガ45(心) 11:30～12:15 瀧 美貴	ストレッチ 11:30～12:00 西垣 志保	ヨガ45(心) 11:30～12:15 岩田 徳子
30		太極拳45 12:15～13:00 西垣 志保	
13:00	ボディパンプ30 12:45～13:15 伊藤 慎		ボディパンプ30 12:45～13:15 横地 利幸
30			
14:00	ボディコンバット30 13:45～14:15 伊藤 慎	ボディパンプ30 13:45～14:15 横地 利幸	U-BOUND30 13:45～14:15 横地 利幸
30			
15:00	最終3日間のスタジオプログラムになります。皆様のご参加を心よりお待ちしております。		
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			ボディコンバット 18:45～19:45 伊藤 慎
30	ボディコンバット45 19:15～20:00 星野 克典	ボディパンプ 19:30～20:30 井比 賢史	WEB予約枠26名
20:00			ボディジャム 20:15～21:15 榊原里奈
30	ボディパンプ45 20:30～21:15 星野 克典	WEB予約枠26名	
21:00		ボディコンバット45 20:50～21:35 井比 賢史	
30			WEB予約枠26名
22:00	営業時間10:00～22:00		