

コナミスポーツクラブ長崎

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2024年9月1日~9月30日

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). Includes program names like ZUMBA, ヨガ, and 水泳教室, along with instructor names and facility icons.

休館日の為 終日ご利用頂けません

【スタジオデビュー応援】とは スタジオを初めてご参加いただく方へオススメするプログラムでございます。 先ずは30分レッスンや45分のプログラムからチャレンジしてみましょう！

Table with 2 columns: 【8階スタジオ】 and 【10階スタジオ】. Rows show tool usage (ツール使用なし/あり) and participant counts (70名, 60名, 25名, 22名).

- 【スタジオ参加におけるご案内事項】
・クラス間は、除菌清掃、換気を行います
・入退場、整列はスタッフの指示にご協力ください
・参加者は、施設設置のタオルにて、各自で除菌清掃にご協力ください
・自身の体調に合わせた運動強度でご参加ください
・クラス参加における会話や声だしはお控えください

Table with 2 columns: 曜日 and 営業時間. Rows show 月・水・木・金 (10:00~23:00), 土 (10:00~21:00), 日・祝日 (10:00~20:00).

【WEB予約 330円(税込)/1クラス】※定員数がございます
・対象クラスの1週間前(7:00)よりWEB予約ができます。
・WEB予約をしない方も当日のスタジオ前予約にてご参加いただけます。
●インストラクターの都合により、プログラム・担当者が変更する場合がございます。
●子供スクールは、人数によって2-5コースを使用いたします。

【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・体力に自信のない方も安心して楽しみ頂けます。
☺【変更マーク】前日より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。
☺【スクールマーク】別途参加料が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
NEW【NEWマーク】今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。

■ 営業時間のご案内 ■
※毎週火曜日は休館日、祝日は特別プログラムとなります

# ◆9月16日（月祝）敬老の日 タイムスケジュール◆

	8階スタジオ	10階スタジオ	プール	
10:00				
30		ス		
11:00	ZUMBA 11:00~11:45 稲葉 恵子	背骨コンディショニング 11:00~12:00 齋藤 進	ス	
30			運動塾 ベビースイミング 11:30~12:20	ス
12:00				成人水泳教室 12:00~13:00 図師 香織
30	ボディバランス 12:15~13:15 高井 律子	ス	クロール（上級） 12:30~13:00 石川 大貴	
13:00		ピラティス 12:45~13:45 稲葉 恵子		アクアベーシック 13:15~14:00 汐除 恵
30				
14:00	シェイプエアロ 13:45~14:30 高井 律子	ス		
30		Oyz スクール 14:15~15:15 福田 紀子		
15:00	ボディジャム45 15:00~15:45 相原 めい		ス	
30		【ボディパンプ編】	運動塾 キンダースイミング 15:35~16:35	
16:00		スタジオレッスン体験会 16:00~17:00 北村 侑大		
30	ボディコンバット 16:15~17:15 坂本 昌美		運動塾 児童 16:40~17:40	
17:00				
30				
18:00			運動塾 上級 17:45~18:45	
30			運動塾 上級S 17:45~19:15	成人水泳教室は 30日(月)に 振替となります。
19:00				
30				
20:00				
30				

●営業時間 10:00~20:00 ●ご利用可能会員種別 会員種別に準ずる時間帯利用

※WEB予約をすることで、受講したいプログラムに確実にご参加できます【330円(税込)/1クラス】

ご予約は1週間前の7:00開始、予約枠は施設掲示案内をご確認ください。

キャンセル返金は出来かねますが、90日間の繰り越し予約が可能です（当日0:00以降のキャンセルは不可）

※インストラクターの都合により、担当者・プログラムが変更する場合がございます。

1000 X  
STRONGER



スタジオレッスンは  
無料体験会

LES MILLS  
BODY PUMP

レスミルズ ボディパンプ

9.16 2024  
MON

10階STUDIO  
16:00~17:00

担当:北村 侑大

おすすめポイント!

- 16:00~16:30 テッククラス ボディパンプの動き（バーベルやプレートを使ったトレーニング）を一つ一つ丁寧に解説します。正しいトレーニングのフォームを習得しましょう！
- 16:30~17:00 BP30クラス 実際に音楽に合わせてボディパンプのレッスンをを行います。音楽と一体になり最後まで頑張れます！

ご参加方法

- ①10階スタジオ予約台帳にご記入ください。（10:00~随時ご予約いただけます。）当日は、クラス開始15分前より10階スタジオ前に予約番号順で整列し、スタジオ入場となります。
- ②持ち物  
シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。

# ◆9月23日（月祝）振替休日 タイムスケジュール◆

	8階スタジオ	10階スタジオ	プール	
10:00 30				
11:00 30	ボディジャム 11:00~12:00 AYUMI		ス 運動塾 ベビースイミング 11:30~12:20	ス 成人水泳教室 12:00~13:00 図師 香織
12:00 30			受付:9月9日(月)11:00~	
13:00 30	ボディバランス 12:30~13:30 高井 律子		飛込特訓(有料) 13:00~14:00 石川 大貴	
14:00	通常クラスでございます。			
14:00 30	リトモス体験会 14:00~15:00 田中 良子	ス Oyz スクール 14:15~15:15 福田 紀子		クロール(中級) 14:15~14:45 汐除 恵
15:00 30			ス 運動塾 キンダースイミング 15:35~16:35	
16:00 30	ボディアタック 15:30~16:30 守田 優生	【ボディコンバット編】 スタジオレッスン体験会 15:45~16:45 武末 文太		
17:00 30	ボディコンバット 17:00~18:00 坂本 昌美		運動塾 児童 16:40~17:40	
18:00 30			運動塾 上級 17:45~18:45	ス 成人水泳教室 18:30~19:30 石川 大貴
19:00 30			運動塾 上級S 17:45~19:15	
20:00 30				

●営業時間 10:00~20:00

●ご利用可能会員種別 会員種別に準ずる時間帯利用

※WEB予約をすることで、受講したいプログラムに確実にご参加できます【330円(税込)/1クラス】

ご予約は1週間前の7:00開始、予約枠は施設掲示案内をご確認ください。

キャンセル返金は出来かねますが、90日間の繰り越し予約が可能です(当日0:00以降のキャンセルは不可)

※インストラクターの都合により、担当者・プログラムが変更する場合がございます。

# スタジオレッスン 無料体験会



## LES MILLS BODYCOMBAT

レスミルズ ボディコンバット

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。難しい動きは一切なく、バランス感覚と俊敏性が身に付く。パンチやキックを繰り返す際に意識して身体を揺ることで、基礎運動と同様の効果も。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションアップしながら楽しく動いてストレスを解放させよう。



実施

体験申込

腕力とバランス感覚を養う(約45分)

汗ばとやる気を引き出す

9.23 <sup>2024</sup>  
MON

10階STUDIO  
15:45~16:45

担当:武末 文太

### おすすめポイント！

- 15:45~16:15 テッククラス ボディコンバットの動き（コンバットスタンスからパンチ、キックを使ったトレーニング）を一つ一つ丁寧に解説します。  
正しいトレーニングのフォームを習得しましょう！
- 16:15~16:45 BC30クラス 実際に音楽に合わせてボディコンバットのレッスンを行います。  
音楽と一体になり最後まで頑張れます！

### ご参加方法

- ①10階スタジオ予約台帳にご記入ください。（10:00~随時ご予約いただけます。）  
当日は、クラス開始15分前より10階スタジオ前に予約番号順で整列し、スタジオ入場となります。
- ②持ち物  
シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。