

コナミスポーツクラブ ニ子玉川

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2020年 8月

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00		成人水泳教室 9:15-10:15 初中級・中上級		成人水泳教室 9:15-10:15 初中級・中上級		フリー遊泳 9:15-10:15 成人水泳教室 登録者のみ利用可		成人水泳教室 9:15-10:15 初中級・中上級					
10:00	ヨガ(体) 10:15-11:00 石川 香		ヨガ(体) 10:15-11:00 大内 美咲		アロマリラックス 10:15-11:00 番場 久美子		ヨガ(体) 10:15-11:00 河合 呂美		ヨガ(体) 11:00-11:45 市野瀬 美絵				
11:00		子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません				子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません		子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません					
12:00	シェイプエアロ 12:00-12:45 出川 美恵子		メガダステック&30 12:00-12:45 阿部 菜月		ZUMBA 12:00-12:45 番場 久美子		シェイプエアロ 12:00-12:45 出川 美恵子						
13:00		スイミング(上級) 12:45-13:30 スイミングスタッフ			スイミング(初級) 12:45-13:15 スイミングスタッフ フリー遊泳 13:15-13:45 2~3コース			脂肪バイバイ 12:45-13:15 スイミングスタッフ フリー遊泳 13:15-13:45 2~3コース					
14:00	ZUMBA 13:45-14:30 出川 美恵子		ボディパンプ45 13:45-14:30 岸本 大樹		ボディパンプ45 13:45-14:30 相田 洋平		ボディコンバット30 13:45-14:15 村谷 駿介						
15:00		子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません		子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません				ボディバランス45※FX 15:15-16:00 藤ヶ崎 美奈					
16:00	ボディコンバット30 15:30-16:00 阿部 菜月												
17:00		子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません				子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません		子どもスクール フリー遊泳は ご利用頂けません					
18:00													
19:00													
20:00		マスターズスイミング 3コース使用 20:00-20:45 スイミングスタッフ		スイミング(フォーム) 20:00-20:30 スイミングスタッフ				マスターズスイミング 3コース使用 20:00-20:45 スイミングスタッフ					
21:00	ヨガ(心) 20:30-21:15 市野瀬 美絵		ボディバランス45※FX 20:30-21:15 山本 ちさと		スイミングトレーニング 20:30-21:15 スイミングスタッフ		ボディコンバット30 20:30-21:00 村谷 駿介		ボディアタック30 20:30-21:00 阿部 菜月				
22:00		フリー遊泳				フリー遊泳		フリー遊泳					
23:00													

新型コロナウイルス感染拡大防止策の一環として、当施設の営業時間を以下のように変更させていただきます。
ご理解・ご了承の程宜しくお願いいたします。

月・水・木・金曜/10:00~22:00 土曜/10:00~20:00 日曜・祝日/10:00-18:00

休館日の為 終日ご利用頂けません

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うFIA(日本フィットネス産業協会)の定義に基づき、スタジオプログラムを以下の基準にて実施させていただきます。
①1レッスン45分以内 ②レッスン間隔を60分以上とし換気・ツールの除菌・清掃活動を行う ③定員は前後左右十分な間隔をあけて設定【定員15名】

※状況により月途中であってもプログラム編成を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

【営業時間のお知らせ】		【マークの表記に関して】	
曜日	営業時間	マーク	説明
月・水・木・金曜	10:00~22:00	😊	【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心してお楽しみ頂けます。
土曜	10:00~20:00	🔥	【スクールマーク】スクール会員対象クラスです。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
日曜・祝日	10:00~18:00	NEW	【NEWマーク】今回より新たにスタートしたクラスです。
		変更	【変更マーク】前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

【新型コロナウイルス感染拡大防止に関してのご案内】

- 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うFIA(日本フィットネス産業協会)の定義に基づき、スタジオプログラムを以下の基準にて実施させていただきます。
①1レッスン45分以内 ②レッスン間隔を60分以上とし換気・ツールの除菌・清掃を行う ③定員は前後左右十分な間隔をあけて設定【定員15名】

【プールエリアご利用に関して】

- 子供スクール実施中は、クラブ会員様のフリー遊泳のご利用が頂けません。(土・日は終日利用不可)
- プールプログラム実施時は、全4コース中、1~3コースをプログラムで使用します。(泳ぐ・歩くコースが共用になります。)

コナミスポーツクラブ 二子玉川

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

祝休日

8月10日(月・祝) 山の日													
スタジオ	プール												
9:00													
9:30													
10:00													
10:15	ヨガ(体) ☺												
10:30	10:15-11:00												
10:45	石川 香												
11:00													
11:30	子どもスクール												
12:00	フリー遊泳は ご利用頂けません												
12:15	シェイプエアロ												
12:30	12:00-12:45												
12:45	出川 美恵子												
13:00													
13:15	スイミング(上級)												
13:30	12:45-13:30												
13:45	スイミングスタッフ												
14:00													
14:15	ZUMBA												
14:30	13:45-14:30												
14:45	出川 美恵子												
15:00													
15:30	ボディコンバット30												
15:45	15:30-16:00												
16:00	阿部 葉月												
16:30													
17:00	子どもスクール												
17:30	フリー遊泳は ご利用頂けません												
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													