

	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1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
	9:00 開館																		
9:00	😊		😊		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
10:00	ヨガ(心) 9:30-10:30 福井 和枝	ZUMBA 9:40-10:25 鈴木 雅子	アクアオーキング 9:30-10:00 稲葉 由佳利 スイミング(初級) 10:05-10:35 若槻 ゆうき		ヨガ(心) 9:30-10:15 高橋 千賀子	OyZ運動スクール 9:30-10:30 三浦 珠美		シンブリーエアロ 9:30-10:10 下川 富見子		クロール(初級) 9:30-10:00 小山 英子 平泳ぎ(初級) 10:05-10:35 若槻 ゆうき	ヨガ(心) 9:30-10:15 西川 佳奈子	OyZ運動スクール 9:30-10:30 柚木 典子		オリジナル 健康体操 (骨盤体操) 9:30-10:15 三浦 珠美	オリジナルエアロ (中級) 9:30-10:30 水島 葉子	《子供スクール》 9:00-11:00	ボディバランス45 9:30-10:15 石丸 和美		《子供スクール》 9:15-17:30
11:00	シェイプエアロ 10:55-11:40 石垣 雅子		《幼稚園指導》 10:30-12:00 3Fプール-館内遊具 ウォーキングは 2Fプールのみ		シェイプエアロ 10:35-11:20 木下 美香子		《子供スクール》 ベビースイミング 10:50-11:30	背骨 コンディショニング 10:30-11:15 下川 富見子		《子供スクール》 ベビースイミング 10:50-11:30	ボディジャム 10:35-11:35 鈴木 健太郎		ワークアウトエアロ 10:35-11:20 木下 美香子			《子供スクール》 ダンスingスターズ 11:00-12:30	ボディコンバット 10:45-11:45 久保 亘	オリジナルエアロ (中・上級) 11:00-12:00 水島 葉子	
12:00	ボディジャム 12:00-13:00 鈴木 健太郎		成人水泳教室 (中上級) 12:00-13:00 若槻 ゆうき		オリジナル 健康体操 (骨盤体操) 11:40-12:40 木下 美香子	ボディジャム テック+60 11:45-13:00 鈴木 健太郎	成人水泳教室 (初・中級) 11:50-12:50 菊持 美津子	コアクロス 11:35-12:05 寺島 紀子	メガダンス テック+60 11:15-12:30 柚木 典子	アクアオーキング 11:50-12:20 松田 江利子	レズミルズダンス 11:55-12:40 鈴木 健太郎		ボディジャム 11:45-12:45 鈴木 健太郎				シェイプエアロ 12:50-13:35 水島 葉子		
13:00	↑WEB予約25名 当日参加13名		スイミング(初級) 13:10-13:40 菊持 美津子		シンブリーエアロ 13:00-13:40 下川 富見子		アクアピクス 13:00-13:30 片岡 智晴		ポディコンバット45 12:30-13:15 高橋 満南	スイミング(中級) 12:30-13:00 鎌田 あかり			脂肪バイバイ 12:15-12:45 小山 英子				シェイプエアロ 12:50-13:35 水島 葉子		
14:00	😊	😊	アクアピクス 13:45-14:15 小山 英子		シンブリーステップ 14:00-14:40 下川 富見子		スイミングトレーニング (初・中級) 13:40-14:25 小山 英子		ヨガ(心) 13:35-14:20 高橋 亜希子	アクアピクス 13:40-14:10 柚木 典子 2Fプール	メガダンス 13:00-14:00 柚木 典子		平泳ぎ(初級) 13:30-14:00 菊持 美津子				ポディコンバット 13:10-14:10 鈴木 健太郎		
15:00	😊	😊	《子供スクール》 14:45-21:00		ラテン 15:00-16:00 柚木 典子		《子供スクール》 14:45-21:00		ハワイアンフラ 14:00-15:15 中澤 智子	《子供スクール》 14:45-21:00			《子供スクール》 14:45-21:00				ポディコンバット 16:30-17:15 石川 考法		
16:00			アクアピクス 15:45-16:15 柚木 典子 2Fプール		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間	《子供スクール》 14:45-21:00			《子供スクール》 14:45-21:00				ボディバランス45 15:00-15:45 柚木 典子		
17:00			プール利用 可能時間		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30	■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30			■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30				ボディバランス45 16:30-17:15 石川 考法		
18:00	《子供スクール》 ダンスingスターズ 16:30-19:20		■2Fプール 9:00～21:30		《子供スクール》 水泳選手 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 ダンスingスターズ 16:30-19:20	《子供スクール》 水泳選手 17:45-18:45			《子供スクール》 水泳選手 17:45-18:45				ボディコンバット 18:20-19:20 石井 貴志		
19:00																			
20:00	😊	😊			ポディコンバット45 19:25-20:10 垂水 颯飛				シェイプエアロ 19:30-20:15 水島 葉子										
21:00	😊	😊			ポディバランス45 ST 20:30-21:15 太田 幸恵				ボディジャム 20:30-21:30 太田 幸恵										
22:00			フィンスイミング (初級) 21:00-21:30 桜井 蓮		スイミングフォーム (初級～中級) 21:00-21:30 草間 まゆみ				スイミングフォーム (上級) 21:00-21:30 桜井 蓮										
	22:00 閉館																		

■スタジオプログラム参加にはスタジオWEB予約(330円税込)または当日参加用整理券(無料)が必要です。
 ■当日参加者用整理券はクラス開始45分前に配布いたします。第1スタジオ入口にお並びください。※9時台開始クラスの整理券配布は9:00となります。
 □プールプログラム開催時刻に関しまして、参加者数により3階プールのフリー利用を一時停止する可能性があります。
 □プールのフリー遊泳は、営業終了30分前までご利用いただけます。
 平日22:00・土曜日20:00・日祝19:00が閉館時刻となります。
 閉館時刻までの退館にご協力くださいますようお願い申し上げます。

20:00 閉館		
スタジオ1 プログラム定員		
	基本	ボディランパ・シンブリーステップ
定員	38	35
WEB予約	18	17
整理券 配布数	38-WEB予約数	35-WEB予約数

コナミスポーツクラブ中央林間
046-277-0040

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金	9:00～22:00
土	9:00～20:00
日・祝	9:00～19:00

ただし、一部クラスはWEB予約枠数が異なります。
対象クラスにつきましては、各クラス下に枠数を記載しております。

マークについて

- 😊 【安心マーク】初めての方・低体力者の方も参加いただけます。
- 😊 【スクールマーク】スクール会員対象クラスです。別途申込が必要です。
- 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。
- 変更 【変更マーク】前回より時間・内容・担当等が変更となったプログラム(クラス)です。

※祝祭日のプログラムは別途ご案内いたします。
※毎週火曜日は休館日でございます。

	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1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
	9:00 開館																				
9:00	😊		😊		😊	😊	😊		😊	😊	😊		😊	😊	😊		😊	😊	😊		
10:00	ヨガ(心) 9:30-10:30 福井 和枝	ZUMBA 9:40-10:25 鈴木 雅子	アクアオーキング 9:30-10:00 稲葉 由佳利 スイミング(初級) 10:05-10:35 若槻 ゆうき		ヨガ(心) 9:30-10:15 高橋 千賀子	OyZ運動スクール 9:30-10:30 三浦 珠美		シンブリーエアロ 9:30-10:10 下川 富見子		クロール(初級) 9:30-10:00 小山 英子 平泳ぎ(初級) 10:05-10:35 若槻 ゆうき	ヨガ(心) 9:30-10:15 西川 佳奈子	OyZ運動スクール 9:30-10:30 柚木 典子		オリジナル 健康体操 (骨盤体操) 9:30-10:15 三浦 珠美	オリジナルエアロ (中級) 9:30-10:30 水島 葉子	《子供スクール》 9:00-11:00	ボディバランス45 9:30-10:15 石丸 和美		《子供スクール》 9:15-17:30		
11:00	シェイプエアロ 10:55-11:40 石垣 雅子		《幼稚園指導》 10:30-12:00 3Fプール-館内遊具 ウォーキングは 2Fプールのみ		シェイプエアロ 10:35-11:20 木下 美香子		《子供スクール》 ベビースイミング 10:50-11:30		背骨 コンディショニング 10:30-11:15 下川 富見子		ボディジャム 10:35-11:35 鈴木 健太郎		ワークアウトエアロ 10:35-11:20 木下 美香子				ボディコンバット 10:45-11:45 久保 亘	オリジナルエアロ (中・上級) 11:00-12:00 水島 葉子			
12:00	ボディジャム 12:00-13:00 鈴木 健太郎		成人水泳教室 (中上級) 12:00-13:00 若槻 ゆうき		オリジナル 健康体操 (骨盤体操) 11:40-12:40 木下 美香子	ボディジャム テック+60 11:45-13:00 鈴木 健太郎	成人水泳教室 (初・中級) 11:50-12:50 菊持 美津子		コアクロス 11:35-12:05 寺島 紀子	メガダンス テック+60 11:15-12:30 柚木 典子		基礎ダンス スクール 11:30-12:15 柚木 典子		ボディジャム 11:45-12:45 鈴木 健太郎		《子供スクール》 ダンシングスターズ 11:00-12:30		フィンスイミング(初級) 11:45-12:15 大須賀 しえり			
13:00	↑WEB予約25名 当日参加13名		スイミング(初級) 13:10-13:40 菊持 美津子		シンブリーエアロ 13:00-13:40 下川 富見子		アクアピクス 13:00-13:30 片岡 智晴		アクアピクス 13:40-14:10 柚木 典子		スイミング(中級) 12:30-13:00 鎌田 あかり		脂肪バイバイ 12:15-12:45 小山 英子		↑WEB予約25名 当日参加13名			シェイプエアロ 12:50-13:35 水島 葉子			
14:00	😊	😊	アクアピクス 13:45-14:15 小山 英子		シンブリーステップ 14:00-14:40 下川 富見子		スイミングトレーニング (初・中級) 13:40-14:25 小山 英子		ヨガ(心) 13:35-14:20 高橋 亜希子	ハワイアンフラ 14:00-15:15 中澤 智子		メガダンス 13:00-14:00 柚木 典子		平泳ぎ(初級) 13:30-14:00 菊持 美津子		《子供スクール》 12:40-20:00		ボディコンバット 12:45-13:45 久保 亘			
15:00	😊	😊	《子供スクール》 14:45-21:00		ラテン 15:00-16:00 柚木 典子		《子供スクール》 14:45-21:00		《子供スクール》 14:45-21:00		《子供スクール》 14:45-21:00		《子供スクール》 14:45-21:00		《子供スクール》 14:45-21:00		《子供スクール》 14:45-21:00		《子供スクール》 14:45-21:00		
16:00			アクアピクス 15:45-16:15 柚木 典子 2Fプール		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		プール利用 可能時間		
17:00			プール利用 可能時間		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30		■3Fプール 9:00～15:30 21:10～21:30
18:00	《子供スクール》 ダンシングスターズ 16:30-19:20		《子供スクール》 9:00～21:30		《子供スクール》 水泳選手 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45		《子供スクール》 17:45-18:45
19:00																					
20:00	週替わりレッスン 19:40-20:25 奇数:ボディパンプ45 偶数:ボディパンプ45 石川 考法	ボディジャム テック+60 ANNA			ボディコンバット45 19:25-20:10 垂水 颯飛				シェイプエアロ 19:30-20:15 水島 葉子	《子供スクール》 ダンシングスターズ 19:20-20:20											
21:00	ボディコンバット45 20:45-21:30 折原 誠		フィンスイミング (初級) 21:00-21:30 桜井 蓮		ボディバランス45 ST 20:30-21:15 太田 幸恵				スイミングフォーム (初級～中級) 21:00-21:30 草間 まゆみ		ボディジャム 20:30-21:30 太田 幸恵		フィンスイミング (中級～上級) 21:00-21:30 桜井 蓮								
22:00	22:00 閉館																				

■スタジオプログラム参加にはスタジオWEB予約(330円税込)または当日参加用整理券(無料)が必要です。
 ■当日参加者用整理券はクラス開始45分前に配布いたします。第1スタジオ入口にお並びください。※9時台開始クラスの整理券配布は9:00となります。
 □プールプログラム開催時刻に関しまして、参加者数により3階プールのフリー利用を一時停止する可能性があります。
 □プールのフリー遊泳は、営業終了30分前までご利用いただけます。
 平日22:00・土曜日20:00・日祝19:00が閉館時刻となります。
 閉館時刻までの退館にご協力くださいますようお願い申し上げます。

20:00 閉館		
スタジオ1 プログラム定員		
	基本	ボディパンプ・シンブリーステップ
定員	38	35
WEB予約	18	17
整理券 配布数	38-WEB予約数 35-WEB予約数	

ただし、一部クラスはWEB予約枠数が異なります。
 対象クラスにつきましては、各クラス下に枠数を記載しております。

マークについて

😊 【安心マーク】初めての方・低体力者の方も参加いただけます。
 😊 【スクールマーク】スクール会員対象クラスです。別途申込が必要です。
 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。
 変更 【変更マーク】前回より時間・内容・担当等が変更となったプログラム(クラス)です。

コナミスポーツクラブ中央林間
046-277-0040

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・水・木・金	9:00～22:00
土	9:00～20:00
日・祝	9:00～19:00

※祝祭日のプログラムは別途ご案内いたします。
 ※毎週火曜日は休館日でございます。