

Main schedule table with columns for days of the week (Monday to Sunday) and time slots (10:00-23:00). It lists various activities like Zumba, Pilates, and swimming, along with instructor names and class details.

休館日のため、終日ご利用いただけません。

プログラムの定員・参加・入場について

【定員】第1スタジオ70名/ボディランパ・ステップクラス60名 第2スタジオ30名
【参加方法】
◇スタジオ優先予約(有料サービス)・当日受付(台帳記入)にてご参加いただけます。

*当日受付ご希望の方はスタジオ前に設置してある台帳にロッカーキーナンバーをお書きください。
*第1スタジオは前のプログラム開始後、第2スタジオは開始1時間前に台帳を設置いたします。

プログラムの改変に関して

1か月ごとの改変となりました。スケジュール公開日は毎月17日の予定ですが、変更になる場合がございます。
なにとぞ理解のほど、よろしくお問い合わせ申し上げます。

レスミルプログラムフォーマットに関して

ボディランパ ※TB TBは1〜3回ボディランパの略称であり、上座・中座、下座3種類のプログラムを最大45分間で構成された全身を鍛えるプログラムです。

ボディランパ ※ST STはストレングスの略称であり、体幹に重点を置いているプログラムです。

ボディランパ ※FX FXはフレキシビリティの略称であり、柔軟性に重点を置いているプログラムです。

【マーク表記に関して】

有料プログラムマーク 別途参加料が必要になります。(別途参加料を収めているクラス)
スタジオ初参加オスマーク 初めてのスタジオ参加にオスマークのクラスです。

2023年10月1日より スタジオ定員変更・入場のご案内

スタジオ定員数

【第1スタジオ】 70名 【第2スタジオ】 30名
※第1スタジオボディパンプ、ステップクラスは定員60名となります。

立ち位置

70名定員⇒黒の×印、60名定員⇒赤の×印となります。

【スタジオ別WEB予約枠】

【第1スタジオ】 スタジオWEB予約参加 70名定員:スタジオWEB予約参加: 34名 当日予約: 36名 60名定員:スタジオWEB参加予約: 29名 当日予約: 31名	【第2スタジオ】 スタジオWEB予約参加: 14名 当日予約: 16名
--	--

◆すべてのプログラム◆

※オンラインライブレッスンはWEB予約対象外となります。

- ・スタジオWEB予約参加は有料サービスとなります。
- ・おひとり様5枠までご予約いただけます。
- ・1枠330円でご利用いただけます。

入場方法

【スタジオ予約参加(優先入場)※有料サービス】

- ・メンバーサービスからご予約ください。
- ・**スタジオWEB予約⇒当日受付の順にご入場となります。**
- ・クラス開始15分前までにスタジオ前でお待ちください。
- ※お呼びした際不在の場合、入場順番が前後する場合がございます。
- ・キャンセルは前日までにメンバーサービスよりお願い申し上げます。
- ※当日のキャンセルはご返金はできかねますので予めご了承ください。

【当日受付】

- ・スタジオ入口に設置の台帳にロッカーキーナンバーをご記入ください。
- ・前のクラス開始後に次クラスの台帳を設置いたします。
- ※第2スタジオは1時間前に台帳を設置いたします。
- ・クラス開始15分前までにスタジオ前でお待ちください。
- ※お呼びした際不在の場合、入場順番が前後する場合がございます。
- ・**台帳記入は運動できる服装にお着替えを済ませてからとなります。**
- ・**ご本人様のみ分のご予約となります。(ご家族、ご友人分の受付は出来かねます)**

【スタジオ内場所】

周りの方と間隔を空けてご参加ください。

コナミスポーツクラブ

プールコース利用のご案内

下記時間帯はスイミングスクール開催に伴い、プールコースを使用させていただきます。開催状況により、変更になる場合がございますが、皆様のご理解とご協力の程お願い申し上げます。

【月・水・木曜日】

	15:15-16:30	16:30-17:30	17:30-18:45
月	3コース	3コース	5コース
水	3コース	3コース	5コース
木	3コース	3コース	5コース

【土曜日】

	10:30-11:30	11:30-12:30	12:30-14:30
土	5コース	3コース	3コース
	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:45
土	3コース	3コース	5コース

【日曜日】

	10:30-16:45
日	4コース

<ご案内>

■プールコース利用につきましては、適宜変更になる可能性があります。予めご了承ください。

2023年11月1日(水)更新

コナミスポーツクラブ

プールコースご案内

★通常フリー利用コース



★月～金 10:00～11:00

※水曜日のみ10:30～歩くコースを1コースに変更致します



★プールプログラム開催時(子供スクール/プライベートレッスン含む)

①プールプログラムで1コース使用する場合



②プールプログラムで2コース使用する場合



③プールプログラムで3コース使用する場合



④プールプログラムで4コース使用する場合



⑤プールプログラムで5コース使用する場合

