

コナミスポーツクラブ 荻窪南口

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2024年7月~9月

Main schedule grid showing classes for Monday, Tuesday, Wednesday, Friday, Saturday, and Sunday. Includes columns for Studio A, Studio B, and Pool, with specific class names, times, and instructors.

休館日のため、終日ご利用できません

* 平日17時以降の1本目のクラス当日受付台帳は、17時に設置いたします

【 定員 * () 内はWeb予約枠 】

Summary table for studio and pool capacity: Aスタジオ 33名 (16名), Bスタジオ 15名 (7名), アクアプログラム 定員なし(12名), スイムレッスン 定員なし(設定なし)

【 マーク表記に関して 】

- 有 有料プログラムマーク
有 有料プログラムマーク
有 有料プログラムマーク

曜日 営業時間

Summary table for operating hours: 月・火・水・金 9:00~22:00, 土 9:00~20:00, 日・祝祭日 9:00~19:00, 木曜日 休館日

* 祝祭日は特別スケジュールになります

Table with 2 columns: レッスン名 (Lesson Name) and 担当者 (Instructor). Lists various lesson types like 'レッスンが初めての方にお勧めのクラス' and 'アクティブに有酸素運動を行うクラス'.

<スタジオプログラムご参加の方>
クラス当日の受付、もしくは優先入場いただけるWEB予約での参加がごできます。
●クラス当日の受付について
●WEB予約について(優先入場有料サービス)

<アクアプログラムご参加の方>
優先入水いただけるWEB予約(有料)での参加がごできます。予約なしの方は、そのままプールサイドにお越しください。
<マスターズスイミングご参加の方>
レッスン当日朝9時よりフロント前に整理券を設置いたします。チェックインをしてからお一人様1枚ずつお持ちください。

コナミスポーツクラブ荻窪南口 祝日特別タイムスケジュール

2024年 9月16日(月)

		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:00					9:00	
30					30	
10:00		ZUMBA 10:00-10:45 山田 裕子	有 イベントプログラム (椅子ヨガ) 9:50-10:50 IKUKO (定員15名・税込1,100円)		10:00	
30						30
11:00		ヨガ(心) 11:15-12:15 IKUKO	マットに座るのがきつい方も椅子に座って楽々ヨガ。背中や肩こりがスッキリします。足が悪い方や座りっぱなしで腰が張っている方、おうちでもできる伸ばし方を知りたい方におすすめです。*靴は脱いで行ないます *スタジオWeb予約(税込330円)にて1週間前から受付開始 *Web予約は「イベントプログラム」で検索		11:00	
30						30
12:00					12:00	
30		シェイプエアロ 12:45-13:30 石橋 和枝		クロール初級 13:00-13:30 青木	13:00	
13:00						30
14:00		ボディパンプ60 14:00-15:00 青木 重美			14:00	
30					30	
15:00		ボディアタック 15:30-16:30 大野 舞美			15:00	
30					30	
16:00					16:00	
30					30	
17:00		ス 少人数制スタジオレッスン 17:00-18:00 奥田 純子(バレエ)	レッスン名 00:00-00:00 担当者	レッスンが初めての方にお勧めのクラス	17:00	
30					30	
18:00					18:00	
30					30	
19:00			有 有料プログラムマーク	別途参加料金が必要なクラスです。 (都度参加費を頂いているクラス)	19:00	
30			ス スクールマーク	スクール会員様対象のクラスです。 (月額・回数で別途参加費を頂いているクラス)	30	
20:00			【営業時間】 9:00~19:00 (運動エリアご利用終了は18:30です)		20:00	

● スタジオプログラム開始後の途中入退場は、安全管理上ご遠慮ください ●

コナミスポーツクラブ荻窪南口 祝日特別タイムスケジュール

2024年 9月23日(月)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
9:30			
10:00	ZUMBA 10:00-11:00 山田 裕子		
10:30			
11:00	シンプルエアロ 11:20-12:00 山田 裕子		
11:30			
12:00			
12:30	ボディパンプ60 12:30-13:30 青木 重美		
13:00			
13:30			
14:00	コアクロス (定員30名) 14:00-14:30 大久保		クロール中級 14:00-14:30 青木
14:30			
15:00	ストレッチ (ストレッチポール使用) 15:00-15:45 大久保 祐子 (定員25名)		有 フィンスイミング (初級) 14:40-15:10 青木 定員8名 1週間前からWeb予約(税込330円)にて受付開始 *フロント・電話受付・当日受付はございません
15:30			
16:00			
16:30	有 LesMills GRIT 体験会 16:15-16:45 今成 定員10名 1週間前からWeb予約(税込330円)にて受付開始 別途、当日1,100円(税込)のお支払い		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

レッスン名
00:00-00:00
担当者

レッスンが初めての方にお勧めのクラス

【 マーク表記に関して 】

有 有料プログラムマーク
別途参加料金が必要なクラスです。
(都度参加費を頂いているクラス)

ス スクールマーク
スクール会員様対象のクラスです。
(月額・回数で別途参加費を頂いているクラス)

【 営業時間 】
9:00~19:00
(運動エリアご利用終了は18:30です)

● スタジオプログラム開始後の途中入退場は、安全管理上ご遠慮ください ●