

コナミスポーツクラブ 武蔵境

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 table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). It lists various activities like 'シンブリーエアロ', 'ヨガ(心)', 'シェイプエアロ', and 'ボディコンバット' across different studios (スタジオA, B) and pools. Includes a '休館日の為 終日ご利用頂けません' notice and a 'マーク表記に関して' legend.

【スタジオレッスンに関してのご案内】

- ①定員：スタジオA30名(ステップ台を使用するクラスは25名定員)、スタジオB(ツール有無問わず)12名定員\*Live配信クラス同様
②インストラクター指示に沿って、入退場、配置、体調確認をお願いいたします。(発熱、体調がすぐれない等ありましたら運動をお控えください)

■ スタジオ優先予約について

- ・「メンバーサービス」にて対象レッスン前日(23時59分)まで優先参加予約(330円)が可能です。
※お一人様上限5クラスまで予約可能。順渡不可。予約レッスン終了後に新たに予約が可能です。
・スタジオA優先予約枠：14名(ステップ台使用クラス：12名) Live配信クラス：5名
・優先予約されずご参加の場合、各レッスン開始30分前に当日整理券を配布致しますので、そちらをご利用ください。\*定員に達し次第終了となります



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). It lists various activities like 'シンブリーエアロ', 'ヨガ(心)', 'ダンスプログラム', and 'ボディコンバット' across different studio and pool areas.

【スタジオレッスンに関してのご案内】

- ①定員：スタジオA30名(ステップ台を使用するクラスは25名定員)、スタジオB(ツール有無問わず)12名定員\*Live配信クラス同様
②インストラクター指示に沿って、入退場、配置、体調確認をお願いいたします。(発熱、体調がすぐれない等ありましたら運動をお控えください)

■ スタジオ優先予約について

- ・「メンバーサービス」にて対象レッスン前日(23時59分)まで優先参加予約(330円)が可能です。
・※お一人様上限5クラスまで予約可能。順渡不可。予約レッスン終了後に新たに予約が可能です。
・スタジオA優先予約枠：14名(ステップ台使用クラス：12名) Live配信クラス：5名
・優先予約されずご参加の場合、各レッスン開始30分前に当日整理券を配布致しますので、そちらをご利用ください。\*定員に達し次第終了となります



# 10月14日(月)祝日タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
30	有 予	ス	有 予
10:30	オリジナルエアロ(初中級) 10:30-11:15 佐藤 慎介	【スクール】氣功 10:30-11:30 鈴木 一恵	プライベートレッスン 10:20-10:50 野中 由美
11:00			有
11:30	シェイプステップ(初級) 11:30-12:15 宮森 冬華	ス	クロールトレーニング 11:00-12:00 野中 由美
12:00		【スクール】太極拳(初級) 11:45-12:45 鈴木 一恵	
30	当日整理券配布11:00~		クロール 12:10-12:40 野中 由美
12:30	バレトン 12:30-13:00 宮森 冬華	ス	
13:00	当日整理券配布12:00~	【スクール】太極拳(中級) 13:00-14:00 鈴木 一恵	フィンスイミング 12:50-13:20 野中 由美
30	オリジナルボディコンシャス 13:15-14:00 永藤 聖子		
14:00	当日整理券配布12:45~	予	
30	ス 【スクール】太極剣 14:15-15:15 鈴木 一恵	ダンスプログラム 14:15-15:30 市川 隆則	
15:00	😊		
30	ボディパンプ45 15:30-16:15 井川 真紀	詳細は9月17日(火)以降 館内掲示板ご確認ください。	
16:00	当日整理券配布15:00~		
30	ボディコンバット45 16:30-17:15 井川 真紀		
17:00	当日整理券配布16:00~		

施設ご利用時間 17:30まで

## ★祝日スケジュールプログラム★

※WEB予約は10月7日(月)朝6時~受付開始となります

※当日参加枠はプログラム開始30分前より整理券配布いたします

※有料イベントの詳細はHPまたは館内掲示をご覧ください

営業時間 10:00-18:00