

コナミスポーツクラブ 成増

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		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00																			
10:30	😊 ボディバランス48※FX						😊 オリジナルボディコンシャス												
11:00	10:30-11:15 服部 かほる						10:30-11:15 荻野 純子												
11:30				😊 シンブリーエアロ 11:15-11:55 黒澤 優香															
12:00	😊 ボディパン30 12:15-12:45 藤原 悠貴																		
13:00			平泳ぎ(初級) 13:00-13:30 池田 志月																
14:00	😊 シンブリーエアロ 14:00-14:40 本橋 香織																		
15:00				😊 ヨガ【体】 14:45-15:30 荻野 純子															
16:00	😊 シェイプエアロ 15:40-16:25 本橋 香織																		
17:00																			
18:00																			
19:00	😊 ストレッチ 19:00-19:30 下畑 沙紀																		
20:00																			
21:00	😊 ボディコンバット30 20:30-21:00 下畑 沙紀			😊 ヨガ【体】 20:00-20:45 住吉 千恵美															
22:00	<p>・ コロナウィルス感染拡大防止に向けて、以下のクラス設定基準のもと、2020年8月は特別タイムスケジュールで実施させていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1レッスンを45分以内のクラスとし、レッスン間隔は60分以上空けて実施致します。 ・ 各クラス終了後は、スタジオ内の換気と清掃やツールの除菌作業を実施致します。 ・ 定員数は、前後左右2メートル以上間隔が空くように設定致します。 ・ 参加にあたり、必ずマスク着用でのご参加をお願い致します。着用の確認が取れまないとご参加いただけません。 																		
23:00																			

休館日の為 終日ご利用頂けません

■ 当施設をご利用の会員様へお願い ■

- プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮下さい。
- 水分補給はこまめに行いましょう。
- レッスン途中でのツールの片付けは、インストラクターの指示がない限りご遠慮下さい。
- レッスン担当者およびレッスン内容は都合により変更する場合がございます。

【 スタジオ定員のご案内 】

第1スタジオ ⇒ 20名

【 マーク表記に関して 】

● 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。

● 【スクールマーク】 別途参加料が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)

● 【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。

● 【変更マーク】 前日より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間
月・火・木・金	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝日	10:00~18:00

※ 祝祭日は特別プログラムとなります。
※ 毎週水曜日は休館日となります。