

コナミスポーツクラブ 鈴鹿

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

【更新/8月14日】2021年9月～

	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	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール
10:00			温活ジョグ&ウォーク																						
30		太極拳教室	09:00-10:00																						
11:00	骨盤フレックス 10:30-11:00 浅井 和佳	スクール/山本																							
30		スクール 尾崎 育代	クロー(初級)																						
12:00	ボディパンプ45 11:30-12:15 浅井 和佳		山本 絵美子																						
30		OLL Live配信クラス 温活ストレッチ 12:30-13:00 大島 千尋																							
13:00	ボディコンバット45 13:00-13:45 盛田 峻																								
30		OLL Live配信クラス レスミルズコア30 13:30-14:00 SAEKI	アカアピクス (エンジョイ) 13:30-14:15 嶋田 美千代																						
14:00	少人数スクール コアトレーニング 14:15-15:00 鬼頭 孝彰																								
30			温活ウォーク 14:20-14:35																						
15:00																									
30																									
16:00		運動塾 キッズ 15:45-16:35 体育	運動塾 キッズ 15:45-16:45 スイミング 2コース使用																						
30																									
17:00		運動塾 児童 16:45-17:35 体育	運動塾 児童 16:45-17:45 スイミング 3コース使用																						
30																									
18:00		運動塾 上級 17:45-18:35 体育	運動塾 上級 17:45-18:45 スイミング 5コース使用																						
30		OLL Live配信クラス																							
19:00	温活ストレッチ 19:00-19:15	ボディアタック30 19:00-19:30 廣地 譲	運動塾 上級 18:45-19:45 スイミング 2コース使用																						
30		ZUMBA45 19:30-20:15 古市 昌代																							
20:00		OLL Live配信クラス コアクロス 20:00-20:30 角前 征平	スイミングトレーニング 20:00-20:45 鬼頭 孝彰																						
30																									
21:00	シェイプエアロ 20:45-21:30 古市 昌代																								
30																									
22:00																									

休館日の為 終日ご利用頂けません

【プログラムご利用の皆様へご案内】

【予約制】安心・便利にご参加いただけますよう予約制を導入しております。詳しくは別紙・館内掲示等をご覧ください。
 【定員】第1スタジオ38名/第2スタジオ23名※とさせていただきます。別途、参加調整等の案内がございますので予めご了承ください。
 (※ツールを使用するレッスンは、その数に応じた定員数となります。)
 【各種スクール】別途、ご登録が必要なクラスです。詳細別紙、講師またはフロントにお問い合わせください。

コナミスポーツクラブ 鈴鹿 ■ 営業時間のご案内 ■

曜日	営業時間	最終入場時間
月・水・木・金	10:00~22:00	21:45
土	10:00~20:00	19:45
日・祝	10:00~18:00	17:45

※休館日/毎週火曜日・お盆・年末年始など、祝祭日のタイムスケジュールは別途ご案内致します。

2021年9月 祝日プログラム

9月20日(月・祝)					9月23日(木・祝)				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	プール
10:00			温活ジョグ&ウォーク 09:00-10:00 スクール/山本		10:00				
30	骨盤フレックス 10:30-11:00 浅井 和佳				30	ヨガ(心) 10:30-11:15 川岸 敦子	運動塾 ベビー 10:30-11:15 体育		運動塾 リトル 10:30-11:30
11:00					11:00				スイミング 2コース使用
30	ボディパンプ45 11:30-12:15 浅井 和佳				30				運動塾 ベビー 11:30-12:30
12:00		OLL Live配信クラス 温活ストレッチ 12:30-13:00 大島 千尋			12:00	オリジナルダンス 11:45-12:30 石原 淳子	運動塾 リトル 11:45-12:30 体育		スイミング 2コース使用
30					30				
13:00	ボディコンバット45 13:00-13:45 盛田 峻	OLL Live配信クラス レスミルズコア30 13:30-14:00 SAEKI	アクアピクス (エンジョイ) 13:30-14:15 嶋田 美千代		13:00	オリジナル健康体操 13:00-13:45 石原 淳子	OLL Live配信クラス 美姿勢エクササイズ 13:30-14:00 小野村 純子		
30					30				
14:00					14:00				
30	少人数スクール コアトレーニング 14:15-15:00 鬼頭 孝彰		温活ウォーク 14:20~14:35		30	シンプリーステップ 14:15-14:55 安田 文美	OLL Live配信クラス ボディバランス30FX 14:30-15:00 LULI		
15:00					15:00				
30					30				
16:00					16:00				
30					30				
17:00					17:00				
30					30				
18:00	18:00 営業終了				18:00	18:00 営業終了			
30					30				
19:00					19:00				
30					30				