

コナミスポーツクラブ 岡崎

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2021年9月

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). It lists various activities like 'スタジオA', 'プール', 'ヨガ', 'ダンス', and '水泳' with instructors and class details. Includes a vertical notice '休館日の為 終日ご利用頂けません' and a bottom section for special schedules and club information.

休館日の為 終日ご利用頂けません

【特別タイムスケジュール期間中のスタジオプログラムについて】

- プログラム定員数を最大22名に致します
■プログラム参加の際にはマスクの着用をお願い致します
■プログラム間に換気・除菌清掃を実施致します
■スタジオプログラムはWEB予約・整理券配布対象クラスとなります。整理券配布時間はクラス開始60分前です。(少人数制スクール・温活腸活クラスは除く)

■ 当施設をご利用の会員様へお願い ■

- レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。
●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にて行ってください。
●プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい。
●スタジオレッスン終了後は清掃の為一旦退室をお願い致します。

【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楽しみ頂けます。
【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。
【スクールマーク】 別途参加料金が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
【整理券マーク】 ご参加には整理券が必要となります。

※レッスン担当者及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。

# 【岡崎支店少人数制スタジオレッスン】

## 少人数制スタジオレッスン紹介

最少催行人数：4名

月	 永江 大志	ボディジャムスクール テクニック付きのクラスとなります。 レギュラーレッスンでは伝え切れない動きのコツを習得し、ボディジャムを極めましょう！ スクールならではのパフォーマンスにも挑戦しましょう！ 残り定員 <b>3</b> 名 <b>初回限定体験受付中！体験料2,200円(税込)</b>
木	 寺田 春奈	HIP HOP(初級) ストレッチから基礎のアイソレーション(ボディコントロール)、リズム取りを中心に進めていきます。洋楽や邦楽を使い1ヶ月で完成できるような振付を作っていきます。 ダンス初めてという方も大歓迎！ 残り定員 <b>3</b> 名 <b>初回限定体験受付中！体験料1,650円(税込)</b>
土	 永江 大志	ボディコンバットスクール 様々な格闘技をMIXした有酸素運動プログラムです。 各格闘技の動きを楽しみながら、たくさん汗をかきましょう！ 集え、熱いファイター達！ キャンセル待ち受付中！
土	 永江 大志	ボディジャムスクール テクニック付きのクラスとなります。 レギュラーレッスンでは伝え切れない動きのコツを習得し、ボディジャムを極めましょう！ スクールならではのパフォーマンスにも挑戦しましょう！ 残り定員 <b>1</b> 名 <b>初回限定体験受付中！体験料2,200円(税込)</b>
日	 長坂 享子	エアロビクス上級クラス 上級テクニッククラスとなります。 エアロビクスを極めたい方、とことん追及したい方、テクニックに挑戦したい方。 エアロファンには堪らない1時間！ 残り定員 <b>6</b> 名 <b>初回限定体験受付中！体験料1,650円(税込)</b>

スクール内容	担当者	開講曜日	クラス時間	金額
ボディジャム	永江 大志	月	20:30 - 21:45	75分 8,800円
HIP POP(初級)	寺田 春奈	木	14:00 - 15:00	60分 6,600円
ボディコンバット	永江 大志	土	14:30 - 15:30	60分 6,600円
ボディジャム	永江 大志	土	17:30 - 18:45	75分 8,800円
エアロ上級	長坂 享子	日	11:45 - 12:45	60分 6,600円

※2クラス以上お申込みいただくことで1クラスあたり550円(2クラス計1,100円)の会費割引適用

# 祝日特別タイムスケジュール

## 9月20日(月)

### 〈スタジオ〉

時間	プログラム	担当
11:30~12:15	ボディパンプ45	井上 真由美
12:45~13:30	ZUMBA	藤田 富美子
14:00~14:45	ヨガ(心)45	水野 智美
15:15~16:30	ボディジャムスクール(有料)	永江 大志

※ボディジャムスクールは初回限定2,200円にてご体験いただけます

### 〈プール〉

時間	プログラム	担当
10:15~10:45	アクアビクス30(エンジョイ)	平松 恵美子

## 9月23日(木)

### 〈スタジオ〉

時間	プログラム	担当
11:45~12:15	ボディパンプ30	村上 由利子
12:45~13:30	ストレッチーズ	山本 純也
14:00~15:00	HIP HOP初級スクール(有料)	寺田 春奈

※HIP HOP初級スクールは初回限定1,650円にてご体験いただけます

### 〈プール〉

時間	プログラム	担当
10:15~11:00	アクアビクス45(エンジョイ)	saeko
11:30~12:15	スイミング中級	藤井 幸
12:30~13:15	背泳ぎ45(初中級)	藤井 幸