

# コナミスポーツクラブ 豊橋

# スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

# 2021年8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	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00							休館日の為 終日ご利用頂けません													
30																				
10:00			「スイミングスクール」 ↓ (リトルクラス) 10:00~11:00 1コース目使用	オリジナルポスター					ZUMBA											
30	メガダンス45			10:30-11:15 宮川 伸子					10:30-11:15 橋本 千秋											
11:00	10:30-11:15 前田 泰孝		「スイミングスクール」 ↓ (ヘビークラス) 11:00~12:00 1~2コース目使用																	
30																				
12:00	ボディバランス45※ST	コンディショニング スクール(有料)	成人水泳教室 (初級)(有料)	ZUMBA					テクニカルエアロ45 (ローインパクト)											
30	12:00-12:45 森田 千賀子	12:15-13:15 宮川 伸子	12:10~13:10 中川 修司	11:45-12:30 藤田 富美子					12:00-12:45 橋本 千秋											
13:00			カーディオスイム30(初中級)	ボディコンバット45																
30	ヨガ(心)		13:15-13:45 山本 早季子	13:00-13:45 竹原 ひとみ																
14:00	13:30-14:15 宮川 伸子			Live配信クラス					オリジナル健康体操											
30				ボディバランス30※FX					13:30-14:15 宮川 伸子											
15:00																				
30	シェイプエアロ			エクストリーム55(45分)																
15:00-15:45 橋本 千秋				14:15-15:00 山本 早季子																
16:00																				
30																				
17:00																				
30																				
18:00																				
30																				
19:00																				
30	ZUMBA	ボディコンバット スクール(有料)		テクニカルエアロ45 (ローインパクト)																
19:15-20:00 橋本 千秋		19:15~20:30 宮田 知尚		19:15-20:00 橋本 千秋																
20:00																				
30																				
21:00	ボディコンバット45	Live配信クラス		ボディコンバット45																
20:30-21:15 森田 千賀子		コアカロス 21:00~21:30 角前 征平		20:30-21:15 佐久間 仁葉																
22:00																				
30																				
23:00																				

**■ 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	10:00~18:00

※クラス担当者は急遽変更になる場合がございます  
※毎週水曜日は休館日となります  
※祝日は祝日プログラムと変更になります。

- 【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。
- 【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。
- 【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。
- 【スクールマーク】 少人数スクール、月会費頂いてるクラスです。
- 【OLL (Online Live Lesson) マーク】 無人プログラム(映像配信)となります。 ※ご予約は、通常クラス同様に「スタジオWEB予約」または「当日店頭予約」にて受講となります。

## 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途中入場、途中退場はお控えください。
- プログラム中の携帯電話スマートフォンのご利用はお控えください。
- 水分補給は蓋のついた容器を準備の上、こまめに水分補給をお願い致します。

※施設ご利用の皆様へお願い  
・マスクの着用を必ずお願い致します。(マスク、ネックゲイターのみ可)  
日頃から体調管理を行い、以下の症状がある方は、施設のご利用をお控えください。  
・風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や37.5度以上の熱がある方  
・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方  
・咳、痰、胸部の不快感がある方

■ 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

- ・スタジオプログラムのご参加には事前にご予約が必要です。
- ・プログラムの間隔を30分以上空けて、換気・除菌清掃を行います。
- ・定員を以下の設定とし、前後左右の人の間隔を空けます。
- ・ご参加の皆さまへ「発声を慣むよう」にご協力願います。
- ・スタッフと参加者のハイタッチ(接触)等を自粛いたします。
- ・鼻・口を覆うマスク・ネックゲイターの着用が必須となります。

定員	通常クラス	ステップ台使用クラス
第1スタジオ	30名(調整系35名)	20名
第2スタジオ	少人数スクール10名/オンラインライブレッスン18名	

※皆さまのご理解とご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

# コナミスポーツクラブ 豊橋

# 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

時間	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	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00							休館日の為 終日ご利用頂けません													
9:30																				
10:00																				
10:30	メガダンス45 前田 泰孝	NEW ス ボディパンプ スクール(有料) 10:30-11:45 鎌倉 美佳	「スイミングスクール」 ↓ (リトルクラス) 10:00~11:00 1コース目使用	オリジナルポスター 宮川 伸子		水中温活ウォーキング 10:30-10:45 森田 千賀子		ZUMBA 橋本 千秋	NEW ス ステップエアロ スクール(有料) 10:30-11:30 石田 かおり	「スイミングスクール」 ↓ (リトルクラス) 10:00~11:00 1コース目使用	ボルドブラ 藤田 富美子		ボディパンプ45 鎌倉 美佳	Live配信クラス 温活ストレッチ 10:30-11:00 山口 彩	「スイミングスクール」 ↓ (リトルクラス) 10:00~11:00 1コース目使用	シンプルエアロ 池田 雅子			「スイミングスクール」 ↓ (初心者クラス) 9:00~10:00 (キッズクラス) 10:00~11:00 (キッズクラス) 11:00~12:00 (上級クラス) 12:00~13:00	
11:00						アカアグループ 11:00-11:30 森田 千賀子														
12:00	ボディバランス45※ST 森田 千賀子	NEW ス コンディショニング スクール(有料) 12:15-13:15 宮川 伸子	「スイミングスクール」 ↓ (ヘビークラス) 11:00~12:00 1~2コース目使用	ZUMBA 藤田 富美子				テクニカルエアロ45 (ローインパクト) 12:00-12:45 橋本 千秋												
13:00																				
13:30	ヨガ(心) 宮川 伸子	NEW ス ボディケア(骨盤) スクール(有料) 14:00-15:00 伊藤 理香	成人水泳教室 (初級)(有料) 12:10~13:10 中川 修司	ボディコンバット45 竹原 ひとみ	Live配信クラス ボディバランス30※FX 13:30-14:00 安島 恵美															
14:00																				
14:30																				
15:00	シェイプエアロ 橋本 千秋																			
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	ZUMBA 橋本 千秋	NEW ス ボディパンプ スクール(有料) 19:15-20:30 宮田 知尚	「スイミングスクール」 ↓ (キッズクラス) 16:00~17:00 (初心クラス) 17:00~18:00 (上級クラス) 18:00~19:00 (ベストクラス) 19:00~20:00	テクニカルエアロ45 (ローインパクト) 橋本 千秋	変更 ス ボディパンプ スクール(有料) 19:45-21:00 宮田 知尚															
20:00																				
20:30	ボディコンバット45 森田 千賀子	Live配信クラス ボディバランス30※ST 21:00-21:30 新井 真奈美		ボディコンバット45 佐久間 仁葉																
21:00																				
21:30																				
22:00	※施設ご利用の皆様へお願い ・マスクの着用を必ずお願い致します。(マスク、ネックゲイターのみ) 日頃から体調管理を行い、以下の症状がある方は、施設のご利用をお控えください。 ・風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や37.5度以上の熱がある方 ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方 ・咳、痰、胸部の不快感がある方																			
22:30																				
23:00																				

**■ 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	10:00~18:00

※クラス担当者は急遽変更になる場合がございます  
※毎週水曜日は休館日となります  
※祝日は祝日プログラムと変更になります。

- 【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。
- 【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。
- 【スクールマーク】 少人数スクール、月会費頂いているクラスです。
- 【OLL】 (Online Live Lesson(オンラインライブレッスン)マーク)無人プログラム(映像配信)となります。  
※ご予約は、通常クラス同様に「スタジオWEB予約」または「当日店頭予約」にて受講となります。

**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途中入場、途中退場はお控えください。
- プログラム中の携帯電話スマートフォンのご利用はお控えください。
- 水分補給は蓋のついた容器を準備の上、こまめに水分補給をお願い致します。

■ 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

- ・スタジオプログラムの参加には事前にご予約が必要です。
- ・プログラムの間隔を30分以上空けて、換気・除菌清掃を行います。
- ・定員を以下の設定とし、前後左右の人の間隔を空けます。
- ・ご参加の際は「発声を慣むよう」にご協力願います。
- ・スタッフと参加者のハイタッチ(接触)等を自粛いたします。
- ・鼻・口を覆うマスク・ネックゲイターの着用が必須となります。

定員	通常クラス	ステップ台使用クラス
第1スタジオ	30名(調整系35名)	20名
第2スタジオ	少人数スクール10名/オンラインライブレッスン18名	

※皆さまのご理解とご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。