

# コナミスポーツクラブ 豊明

# 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

	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	本館スタジオ	別館スタジオ	プール	本館スタジオ	別館スタジオ	プール		本館スタジオ	別館スタジオ	プール	本館スタジオ	別館スタジオ	プール	本館スタジオ	別館スタジオ	プール	本館スタジオ	別館スタジオ	プール	
10:00																				
10:30	変更 オリジナル健康体操 (ポルドブラ)	運動塾(子供) 体育		ヨガ(心)			9月30日は臨時休館日です 有	運動塾(子供) 体育	成人水泳教室 (初級)		9月10日は臨時休館日です		運動塾(子供) 体育	運動塾(子供) スイミング	変更 ヨガ(心)	運動塾(子供) 体育	運動塾(子供) スイミング	運動塾(子供) スイミング	10:00	
11:00	10:30-11:15 ゆう子	10:00-12:00		10:30-11:15 スマイルYOGA			オリジナル健康体操 (機能改善体操)	10:00-11:00	10:10-10:55 山之内 勲			フラダンス	10:30-11:15 池田 栄子		10:30-11:15 なほ	10:00-11:50	9:00-11:00 遊泳 1コース 歩行 1コース	9:00-11:00 遊泳 1コース 歩行 1コース	11:00	
11:30		運動塾(子供) スイミング			運動塾(子供) スイミング		腸活 腸活腹筋トレーニング 11:25-11:40	腸活	10:55-12:00 遊泳 2コース 歩行 1コース					運動塾(子供) スイミング			11:00-12:00 遊泳 1コース 歩行 1コース	11:00-12:00 遊泳 1コース 歩行 1コース	11:30	
12:00	😊 シンプルエアロ			😊 【少人数制レッスン】 ヒップホップ 11:45-12:45 三浦 大司	😊 ボディパンパ45 12:00-12:45 篠田 裕太			有 OyZスクール 11:45-12:45 光岡ひとみ				オリジナル健康体操 (ピラティス)			😊 シェイプエアロ 11:45-12:30 なほ		😊 メガダンス(45分) 12:00-12:45 篠原 由美子	😊 運動塾(子供) スイミング 12:00-13:00 遊泳 1コース 歩行 1コース	12:00	
12:30		10:50-12:00 遊泳 2コース 歩行 1コース																		12:30
13:00	😊 シンプルエアロ			😊 【少人数制レッスン】 ウォーク&ジョグ 12:45-13:15 前川 拓穂	😊 温活 温活ストレッチ 12:50-13:05													😊 成人水泳教室 マスターズ 13:00-14:00 山口 健太	😊 アキアピクス (オリジナル) 13:15-14:00 山口 峰子	13:00
13:30		12:00-12:40 浜 正江			😊 ご自身の泳力に あわせてどちらか お選びください。															13:30
14:00		12:45-13:15 前川 拓穂			😊 シンプリエアロ 13:15-13:55 後藤 貴子															14:00
14:30	😊 ヒップホップ (初級)																			14:30
15:00	😊 13:15-14:00 三浦 大司																			15:00
15:30	😊 腸活体操 14:15-14:45 藤下 みゆき																			15:30
16:00		13:30-14:15 山口健太																		16:00
16:30		14:00-14:15 山口健太																		16:30
17:00		14:30-15:30 後藤 貴子																		17:00
17:30		14:45-15:30 山口 健太																		17:30
18:00		15:00-16:30 歩行 1コース 遊泳 1コース																		18:00
18:30		15:30-19:45																		18:30
19:00		16:00-16:50 ダンシングスターズ																		19:00
19:30		16:30-17:30 歩行&遊泳 1コース																		19:30
20:00		17:00-18:00 ダンシングスターズ																		20:00
20:30		17:30-18:30 歩行&遊泳 1コース																		20:30
21:00		18:00-19:00 歩行 1コース 遊泳 1コース																		21:00
21:30		18:30-19:30 歩行 1コース 遊泳 1コース																		21:30
22:00		19:00-19:30 ポディコンバット45																		22:00
22:30		19:15-20:00 寺田 春奈																		22:30
23:00		20:00-21:00 後藤 貴子																		23:00
		20:30-21:15 関野 真司																		
		21:00-21:15 関野 真司																		
		21:30-21:45 関野 真司																		
		22:00-22:15 関野 真司																		
		22:30-22:45 関野 真司																		
		23:00-23:15 関野 真司																		

休館日の為  
終日ご利用頂けません

【マーク表記に関して】

- 😊 【安心】 ご自身のペースで運動を行いたいと考える方へお勧めするクラス。
- 有 【有料】 別途参加料金が必要になります。
- NEW 【NEW】 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 【変更】 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。

■ 当施設をご利用の会員様へお願い ■

コナミスポーツクラブをご利用頂き、誠にありがとうございます。皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。

<スタジオ>  
すべてのクラス予約制です  
●プログラム参加の際は指定された場所にお並びください。  
ご予約順に入場となります。  
●レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。  
●各クラス定員がごさいます。本館:15名、別館:30名

<プール>  
整理券マークのクラスはWEB予約が可能です。  
●プログラム参加の際は指定された場所にお集まりください。  
●1クラス定員33名とさせていただきます。  
●アクアピクスはクラス開始30分前からフロントにて整理券を配布致します。

<<新型コロナウイルス感染リスク低減に向けた取り組みについて>>

- プログラムの間隔を30分以上空けて、換気と除菌清掃を行います。
- 定員を設定し、1人当たりの使用面積を広く確保し、左右前後の人との間隔を空けます。本館スタジオ:15名、別館スタジオ30名、プールプログラム:33名
- スタッフと参加者のハイタッチ等を自粛いたします。
- ご参加の皆様へ「発声を慎むように」ご協力をお願い致します。
- スタジオプログラムご参加の際にはマスク又はネックゲーターなどの着用をお願い致します。

<<スタジオプログラムが完全予約制になりました>>

- ご予約はメンバーサービスよりお願い致します。上限3クラスまでご予約頂けます。
- WEB予約にて定員に達しなかったクラスは当日、クラス開始30分前から残数分の整理券を配布致します。※WEB環境をお持ちでない方への配布を優先させていただきます。本館スタジオ:レッスン開始30分前より2Fマシニングにて配布致します。※開店後に最初に実施するクラスのみ10:15~フロントにて配布別館スタジオ:レッスン開始30分前よりフロントにて配布致します。
- プールプログラムは 整 マークのついているプログラムのみWEB予約対象クラスです。

コナミスポーツクラブ 豊明

■ 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・祝祭日	10:00~18:00

※祝祭日は17時以降のレッスン(大人)が休講となります。  
※毎週水曜日は休館日となります。