

コナミスポーツクラブ 渋谷

スタジオ & プール プログラムタイムスケジュール

※7/19更新

2020年8月～ スケジュール

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 fitness programs like 'シェイプエアロ', 'ヨガ(心)', 'フラダンス', and 'ZUMBA' with instructor names. Includes a yellow notice box at the top and a legend at the bottom right.

【定員・待機・入場について】 臨時特別営業期間中、第1スタジオ・第2スタジオ 定員14名・プールプログラムは1コース7名（最大2コース14名）です。
※入場案内をお待ちの方は第1スタジオ:スタジオ入口/第2スタジオ:エレベーターホールを先頭に階段にお並びください。入場後はスタジオ内で間隔を空けるための目印のところにてご参加ください。

休館日の為 終日ご利用頂けません

- 【マーク表記に関して】
😊 ご自身のペースで運動を行いたいと考えられる方へお勧めするクラスです。
🔴 【整理券】 ご参加には整理券が必要となります。
📅 【予約】 事前にご予約が必要となります。
📍 【有料プログラム】 別途参加料が必要です。
NEW 今回より新たにスタートしたクラスです。
パレエ中級・プールプライベートレッスンのご予約は7/27(月)より、8月1か月分の受け付けをいたします。

Table with columns for days of the week (月・火・水・木, 土, 日・祝) and operating hours (10:00~22:00, 10:00~20:00, 10:00~18:00).

- ◇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。
● スタジオ整理券は、荷物置き場にてお預りください。
● 整理券は営業開始(夜のクラスは17時)からフロントにて配布致します。
● プールプログラム「アクアコンディショニング」のご予約は、毎週月曜日13:00~2Fプールカウンターにてご予約いただけます。

※マシンジム・プールのご利用終了は、営業終了時刻の15分前までとなります。
※祝祭日は特別プログラムとなります。

コナミスポーツクラブ渋谷

8月10日(月 祝日)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00			
30			
11:00	シェイプエアロ 10:30-11:15 杉川亜衣	ストレッチ 11:00-11:45 久保田祥子	
30			
12:00			
30	😊 コアクロス 12:30-13:00 伊賀拓海	😊 整 バレエ(初級) 12:45-13:30 守谷好美	
13:00			
30			
14:00	整 ボディジャム45 14:00-14:45 能野沙也加		
30		😊 ヨガ(心) 14:30-15:15 神谷祐里	
15:00			
30			
16:00	😊 ラテンエアロ 15:45-16:30 金子智恵	整 バレエ(初級) 16:15-17:00 守谷好美	
17:00			
30			
18:00			