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　2023年7月～9月　スケジュール

※プログラムは有料予約制330円(税込み)となります・プールプログラムは除く　／　スタジオプログラム定員：24名　・　プールプログラム定員：14名　・3Fストレッチエリア：7名

◆7Fスタジオ → 有料予約はWEBでのご予約【有料枠11名】当日予約枠は有料WEB予約状況によって変動いたします。HPにてご確認ください。／ プールプログラム → 当日2Fプールカウンターにて10:00～受付

◆有料クラス・プールプライベート→6/25(日)/7/25(火)/8/26(土)10:00～フロント受付　・オリジナルサーキット、ファットバーンエクストリームは直接クラスにてお申し込み下さい。

◆3Fクラス実施時間帯はストレッチエリア・パーソナルスペースはご利用いただけません。

月曜日

7Fスタジオ	3Fストレッチエリア	8F有料スクール	プール
ボディバランス45 ※ST 10:30–11:15 千葉 香織			
シェイプエアロ 11:45–12:30 杉川 亜衣	フットケア 12:00～12:20 千葉香織 コアクロス 12:30～12:45 千葉香織		
ストレッチ 13:00–13:45 久保田 祥子		参加費 1,760円(税込) 定員 18名 ピラティスコンディショニング 14:15–15:00 金子 智恵	有 プライベートレッスン 11:45–12:15 松本 桂江 有 プライベートレッスン 12:15–12:45 松本 桂江 有 プライベートレッスン 12:45–13:15 松本 桂江 アクア コンディショニング 13:30–14:15 松本 桂江 【定員：12名】 有 プライベートレッスン 14:30–15:00 松本 桂江
ボディジャム45 14:15–15:00 MINAMI			
ラテンエアロ 15:30–16:15 金子 智恵		待合室開放 15:00–19:00	スイミングスクール 子供スクール 15:30–18:30
バレエ(初級) 16:45–17:30 守谷 好美			
参加費 1,375円(税込) 有 バレエ(中級) 18:00–19:00 桜庭 絵利子 定員 12名			
ボディコンバット45 19:30–20:15 眞田 薫			
ボディジャム60 20:45–21:45 眞田 薫			

火曜日

7Fスタジオ	3Fストレッチエリア	8F有料スクール	プール
フラダンス 10:30–11:15 遠峰 美樹		参加費 2,000円(税込) 有 背骨コンディショニング（全身編）5階 10:30–11:30 伊藤 曜 定員 5名	
ZUMBA 11:45–12:30 加藤 早莉			有 グループレッスン(最大4名) 12:00–12:30 大桃 良太 グループレッスン(最大4名) 12:30–13:00 大桃 良太
ボディコンバット45 13:00–13:45 千葉 香織			有 アクアビクス(シェイプ) 13:15–14:00 岡 光美
ボディパンプ45 14:15–15:00 大桃 良太			
メガダンス60 15:20–16:20 平松 篤子		待合室開放 15:00–19:00	スイミングスクール 子供スクール 15:30–18:30
バレエ(初級) 16:45–17:30 朝見 未来			
有 バレエ(中級) 17:45–18:45 朝見 未来 定員 12名	参加費 1,375円(税込)		
メガダンス45 19:15–20:00 平松 篤子		参加費 2,200円(税込) 有 オリジナルサーキット 19:15–20:15 前畑 行宏 定員 10名	有 プライベートレッスン 19:00–19:30 宇野 佳子
ヨガ(心) 20:30–21:30 鈴木 友子			平泳ぎ 19:40–20:10 宇野 佳子 スイミング(上級) 20:15–21:00 宇野 佳子

水曜日

7Fスタジオ	3Fストレッチエリア	8F有料スクール	プール
シンプリーエアロ 10:30–11:10 作間 徳子			
ラテン 11:45–12:30 YOU			
ボディバランス45 ※FX 13:00–13:45 千葉 香織			腰痛ケアアクア 13:30–14:00 大野 順子
ボディコンバット60 14:10–15:10 松浦 博之			アクアビクス(エンジョイ) 14:05–14:50 大野 順子
オリジナルケア 15:30–16:15 前畑 行宏			
有 参加費 1,375円(税込) バレエ(中級) 16:45–17:45 南 亜沙子 定員 12名			
マットニュートラル 18:15–19:00 前畑 行宏			
エクストリーム55 (60分) 19:20–20:20 前畑 行宏			
ボディパンプ60 20:45–21:45 染川 美佳			

木曜日

7Fスタジオ	3Fストレッチエリア	8F有料スクール	プール
背骨コンディショニング 10:30–11:15 鈴木 真理子			
シェイプエアロ 11:45–12:30 鈴木 真理子			
ボディパンプ60 12:50–13:50 前畑 行宏			
メガダンス60 14:15–15:15 市川 隆則			アクアビクス(エンジョイ) 13:30–14:00 松本 桂江 スイムレッスン(初中級) 14:10–14:40 松本 桂江 有 プライベートレッスン 14:50–15:20 松本 桂江 プライベートレッスン 15:20–15:50 松本 桂江
ヨガ(体) 16:45–17:30 三船 麻里子			
バレエ(初級) 18:15–19:00 吉田 郁			
変更 イベントプログラム 19:30–20:15 担当者			
ヒップホップ 20:45–21:30 SUGUYA			

休館日の為終日ご利用頂けません

土曜日

7Fスタジオ	3Fストレッチエリア	8F有料スクール	プール
ボディコンバット30 10:30–11:00 田中 志昂			
ヨガ(心) 11:30–12:15 鈴木 友子			
エクストリーム55 (45分) 12:45–13:30 前畑 行宏			
ボディパンプ45 14:00–14:45 前畑 行宏		参加費 1,650円(税込) 有 オリジナルエアロ 14:00–15:00 杉川 亜衣	アクアビクス(シェイプ) 14:15–15:00 岡 光美
メガダンス45 15:15–16:00 東條 栄吾		待合室開放 15:00–19:00	スイミングスクール 子供スクール 15:30–18:30
変更 ボディアタック45 16:20–17:05 関根 まあさ			
ヒップホップ 17:45–18:30 SUGUYA			
ヨガ(心) 19:00–19:45 田中 愛央			

日曜日

7Fスタジオ	3Fストレッチエリア	8F有料スクール	プール
ヨガ(体) 10:30–11:15 井上 未来		待合室開放 9:30–12:30	スイミングスクール 子供スクール 9:30–12:30
シェイプエアロ 11:45–12:30 二瓶昌子		有 オリジナルサーキット 12:45–13:45 前畑 行宏 (ステップ)	参加費 4,400円(税込) 第2、第4週のみ開
変更 ボディコンバット45 13:00–13:45 担当者		有 ファットバーン エクストリーム 14:15–14:45 前畑 行宏	
変更 ボディパンプ45 14:15–15:00 後藤 悠太		参加費 1,100円(税込) 定員 10名	
バレエ(初級) 15:30–16:15 石引 菜々生			
参加費 1,375円(税込) 有 バレエ(中級) 16:45–17:45 石引 菜々生 定員 12名			

プログラム定員

7階スタジオ：24名

【 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お楽しみ頂けます。
- 【整理券マーク】 ご参加には整理券が必要となります。
- 【予約マーク】 事前にご予約が必要となります。
- 【有料プログラムマーク】 別途参加料金が必要になります。（都度参加費を頂いているクラス）

※有料クラスのご入金は、当日にお願いいたします。

ご案内

- プログラム参加の際は指定された場所にお並び下さい
- 入場開始時間はレッスン開始15分前とさせていただきます
- プールプログラムのご予約受付時間
  - ・10時より2Fプールカウンターご予約
  - ・プログラムは月の途中で、変更する場合がございます
  - ・体調がすぐれない際は、ご利用をお控えください

曜日	営業時間
月・火・水・木	10:00～23:00
土	10:00～21:00
日・祝	10:00～20:00

※マシンジム・プールのご利用時間は営業終了時刻の15分前までとなります。
※緊急事態宣言などにより営業時間が変更になる場合がございます。
※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

9月18日(月・祝日)

	7Fスタジオ	3階ストレッチエリア・パーソナルエリア	プール
10:00			
30	ボディバランス45※ST 10:30-11:15 千葉 香織		
11:00			
30			
12:00	ボディパンプ60 11:40-12:40 前畑 行宏	フットケア 11:45-12:15 千葉 香織	
30			
13:00	ストレッチ 13:00-13:45 久保田 祥子		
30			
14:00	祝プログラムイベント ボディジャム60 14:10-15:10 MINAMI&菅谷 環		
30			
15:00			子供スイミング
30	ラテンエアロ 15:30-16:15 金子 智恵		
16:00			
30			
17:00	バレエ(初級) 16:45-17:30 守谷 好美		
30			
18:00	有 バレエ(中級) 18:00-19:00 櫻庭 絵利子		
30			
19:00	定員 12名		
30			

参加費:1,100円(税込)

ご参加の方はWEBにて予約
※参加費は1.100円(税込み)+スタジオ参加費330円となります。

予約方法
・通常レッスン予約同様にWEBにて予約受付致します。

予約枠24枠

入金【1.100円(税込み)】に関しまして前日9月17日(日)までに入金をしていただく様お願い致します。

【注意事項】

●プログラムはすべて予約制となります(有料11枠) /スタジオプログラム定員:24名

●プログラムの途中入退場はご遠慮ください

●体調がすぐれない際は、ご利用をお控えください。

コナミスポーツクラブ渋谷

9月23日(土・祝日)

	7Fスタジオ	3階ストレッチエリア・パーソナルエリア	プール
10:00			
30	ボディコンバット30 10:30-11:00 飛澤 翔		
11:00			
30	ヨガ(心) 11:30-12:15 鈴木 友子		
12:00			
30	エクストリーム55(45分) 12:45-13:30 前畑 行宏		
13:00			
30			
14:00	ボディパンプ45 14:00-14:45 前畑 行宏		
30			
15:00			
30	メガダンス45 15:15-16:00 東條 栄吾		
16:00			
30	ボディアタック45 16:20-17:05 関根 まあさ		子供スイミング
17:00			
30	ヒップホップ 17:45-18:30 SUGUYA		
18:00			
30			
19:00			
30			

【注意事項】

- ●プログラムはすべて予約制となります(有料11枠) /スタジオプログラム定員:24名 ・ スクール制プログラム10名
- ●プログラムの途中入退場はご遠慮ください
- ●マスク又はネックゲイターの着用の上、ご参加ください
- ●体調がすぐれない際は、ご利用をお控えください。