

コナミスポーツクラブ船堀 ゴールデンウィークスケジュール

【営業時間のご案内】

	4月30日(月) メインスタジオ	5月1日(火) メインスタジオ	5月2日(水) メインスタジオ	5月3日(木) メインスタジオ	5月4日(金) メインスタジオ	5月5日(土) メインスタジオ
9:00						
10:00				太極拳 10:00~11:00 小松ゆき子	シェイプエアロ 10:15~11:00 草地恵子	ヨガ45(リラックス) 10:00~10:45 紺野みく
11:00	ナニアロハ60 10:30~11:30 Emi			健康体操 11:15~12:00 小泉淳	ストレッチ 11:10~11:55 草地恵子	メガダンス60 11:00~12:00 紺野みく
12:00	ポールストレッチ45 11:45~12:30 武田亜矢子			ヨガ60(リラックス) 12:20~13:20 Yumiko	シェイプステップ 12:05~12:50 志渡澤由紀子	テクニカルエアロ 12:15~13:15 小泉淳
13:00	テクニカルエアロ 12:45~13:45 小泉淳			KPOP完コピクラス 13:40~14:40 江梨加	ヨガ60(リラックス) 13:00~14:00 志賀真澄	シンプリーステップ 13:30~14:10 小泉淳
14:00	ストレッチウェープリング60 14:00~15:00 市川由起子			ZUMBA60 15:00~16:00 TAKUYA	ジャズダンス50(入門) 14:10~15:00 江梨加	青竹ビクス45 14:30~15:15 市川由起子
15:00	ハイパーステップ45 15:15~16:00 市川由起子			ボディコンバット45 16:15~17:00 伊藤志畝	ボディパンプ45 15:15~16:00 木村幸介	ボディパンプ60 15:30~16:30 武田亜矢子・佐々木恒
16:00	ボディパンプ60 16:15~17:15 武田亜矢子			ディープリラックスヨガ60 17:15~18:15 森由希子	ボディアタック60 16:15~17:15 佐々木恒	ボディコンバット60 16:45~17:45 木村幸介・伊藤志畝・榊裕貴
17:00					テクニカルエアロ60 17:30~18:30 中川正博・大野恵以子	
18:00						
19:00						

通常火曜日
通常水曜日
スケジュール

- 4/29(日) 9:00~19:00
- 4/30(月) 9:00~19:00
- 5/1(火) 9:00~23:00
- 5/2(水) 9:00~23:00
- 5/3(木) 9:00~19:00
- 5/4(金) 9:00~19:00
- 5/5(土) 9:00~19:00

4/30・5/3・4・5は下記の会員様も540円にてご利用可能です。
(エグザス)デイ・ナイト・支店会員
(アコア)クラブ・モーニング・デイ・ナイト会員様

★KPOP完コピクラス★

KPOPのアイドルの振り付けを完コピします！
はじめての方でもご参加いただけるクラスです。

★青竹ビクス★

ただ踏むだけではもったいないウキウキする音楽の力でとっても楽しいレッスンになります。終わった時には足がスッキリ！靴はいりません！お気軽にご参加ください。

★メガダンス★

シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、その名の通りメガ級の楽しさを提供できるダンスクラスです。

- 皆様及安全、快適にご利用いただくために、下記の内容についてお願い申し上げます。
- レッスン途中での入退場は、危険かつ周りの方の迷惑となりますのでご遠慮ください。
 - レッスン終了後は一度スタジオから出ていただき、次のレッスンのインストラクターから指示があるまでお待ちください。(タオル等を置いての場所取りはご遠慮ください。)
 - スタジオへの飲み物の持ち込みは、「フタ付きの容器」に限ります。