

コパンスポーツクラブ大垣

レッスンプログラム

平成24年2月

	月		火		水		木		金		土		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
	10:15~11:00 いきいきイージー 加納 美登里	10:15~10:45 ショートアクア 高橋 陽一	10:15~10:45 青竹ふみふみ 加納 美登里	10:15~10:45 ペットボトルウォーキング 坂井田 健太	10:15~11:15 リラックスヨガ 大井 麻紀	10:15~10:45 ヌードルウォーキング 高橋 陽一	10:15~10:35 お腹スッキリ 加納 美登里	10:15~10:45 アクアサーキット 坂井田 健太	10:15~11:00 いきいきイージー 加納 美登里	10:15~10:45 ヘルパーウォーキング 中山 裕子	10:15~10:45 肩こりスッキリ 加納 美登里	スイミングスクール	
11:00	11:15~12:15 リラックスヨガ 加藤 直子	11:00~11:30 クロール初級 高橋 陽一	11:00~11:45 初中級エアロ 堀田 眞奈美		11:30~12:00 初心者エアロ 高橋 陽一		11:00~12:00 ビューティー・ベルヴィス 川瀬 美幸	11:00~11:30 平泳ぎ初級 坂井田 健太	11:15~11:45 ボディストレイン30 加納 美登里		11:00~12:00 リラックスヨガ 緒方 智恵		
12:00				12:00~12:30 ショートアクア 堀田 眞奈美									12:00
13:00	13:00~14:00 太極拳 川瀬 春美	13:00~13:30 背泳ぎ初級 高橋 陽一	13:00~13:30 ボディストレイン30 高橋 陽一	13:00~13:30 アクアサーキット 中山 裕子	13:00~13:45 サンテフォルジェ 中山 裕子	13:00~13:30 クロール初級 高橋 陽一	13:00~13:30 ボディストレイン30 坂井田 健太	13:00~13:45 週替わり 中山 裕子	13:00~13:20 肩こりスッキリ 高橋 陽一	13:00~13:45 クロール上級 坂井田 健太	13:15~14:15 ステップ60 緒方 智恵	13:00~13:30 ペットボトルウォーキング 高橋 陽一	13:00
14:00	14:15~15:00 ステップ45 川瀬 春美	坂井田 健太	13:45~14:15 肩こりスッキリ 富田 敦美	14:30~15:00 ショートアクア 高橋 陽一	14:00~14:45 リンパドレナージュ 富田 敦美	13:40~14:10 ヘルパーウォーキング 浅野 伶香	13:45~14:45 ピラティス 柳井 純子	13:50~14:20 ビート板ウォーキング 中山 裕子	13:30~14:00 初心者エアロ 馬淵 静香	13:50~14:20 バタフライ初級 中山 裕子	14:30~15:00 ファットバーニング30 加納 美登里	13:45~14:45 たっぷり泳ぐ 坂井田 健太	14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00	キッズダンス	スイミングスクール	体育教室	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	18:00
19:00													19:00
20:00	19:30~20:30 初中級エアロ 北川 由美		19:30~20:30 ビューティー・ベルヴィス 川瀬 美幸		19:30~20:15 サンテフォルジェ 稲葉 美由起		19:30~20:30 中級エアロ 堀田 眞奈美	20:10~20:40 ヌードルウォーキング 野村 聡	19:45~20:15 ファットバーニング30 野村 聡	19:30~20:15 リンパドレナージュ 坂井田 健太			20:00
		20:15~20:45 アクアサーキット 高木 亜衣	20:15~20:45 クロール 高橋 陽一	20:30~21:15 パレトン 中山 裕子	20:15~20:45 たっぷり泳ぐ 野村 聡		20:45~21:30 ピラティス 堀田 眞奈美	20:45~21:15 クロール 中山 裕子	20:30~21:15 ボディストレイン45 中山 裕子				21:00
21:00	20:45~21:15 ファットバーニング30 坂井田 健太		20:45~21:15 ボディストレイン30 野村 聡										21:00

ボディストレイン・ファットバーニング新曲です☆
ご参加お待ちしております！
☆今月の祝日営業日 11日(土)
☆今月の休館日
毎週日曜日・月末2日間

都合により、休講または担当者を変更する場合がございます。レッスン内容および担当者は1ヶ月ごとに変更致します。
祝日は18:00までの営業の為、18:00以降のレッスンはございません。