

コパンスポーツクラブ香久山 レッスンプログラム 平成24年2月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		9:00	
	スタジオ	プール	サウナ	スタジオ	プール	サウナ	スタジオ	プール	サウナ	スタジオ	プール	サウナ	スタジオ	プール	サウナ	スタジオ	プール	サウナ	スタジオ	プール・サウナ		9:00
9:00	スタジオ 9:30~10:00 初心者エアロ	9:30~9:45 ウォーキング15 9:55~10:10		スタジオ	9:30~9:45 ウォーキング15		スタジオ	9:30~9:45 ウォーキング15 10:00~10:15		スタジオ	9:30~9:45 ウォーキング15		スタジオ	9:30~9:45 ウォーキング15		スタジオ	9:30~9:45 ウォーキング15		スタジオ	10:00から営業 9:30~10:30 子どもスイミング	10:00から営業	9:00
10:00	奥居 10:15~11:00 ボディストレイン 45	アクアサーキット 10:15~10:30 アクアストレッチ		スタジオ	10:00~10:30 ウォーキング30 10:15~11:15 初中級エアロ		スタジオ	9:45~10:45 パワーヨガ 光岡 10:30~10:55 クロール入門 服部		スタジオ	10:00~11:00 機能改善 エクササイズ 村上		スタジオ	10:00~10:30 ヌードルヨガ		スタジオ	10:00~10:30 ウォーキング30 10:20~11:20 リラクゼーション ヨガ Mika		スタジオ	10:30~10:45 ストレッチ15 10:35~11:00 スタッフ	10:30~11:15 10:30~11:00 初中級エアロ45 ウォーキング30	10:00
11:00	西尾 11:15~12:00 ZUMBA45 勝部	11:00~11:45 アクアピクス45 加藤(敬)		スタジオ	11:00~12:00 パビースイミング 1~2コース使用 11:30~12:30 リラクゼーション ヨガ 片岡		スタジオ	11:00~12:00 中級エアロ SHINOBU 11:30~11:55 レッツクロール 服部 12:00~12:25 ヨガ 片岡		スタジオ	11:00~12:00 レディース スイミング (有料レッスン) 服部、村井 11:50~12:20 初心者エアロ 村岡		スタジオ	11:00~12:00 レディース スイミング 1~2コース使用 11:35~12:20 ZUMBA45 廣間		スタジオ	11:00~11:45 11:10~11:40 アクアピクス30 奥居		スタジオ	11:00~11:45 11:10~11:40 アクアピクス30 奥居	11:30~12:00 ボディストレイン	11:00
12:00	12:10~12:40 肩こりスッキリ 重	12:15~13:00 背泳ぎ45 西尾	12:15~12:40 水泳初心者 家治	スタジオ	12:30~13:00 ウォーキング30 12:45~13:30 リンパ ドレナージュ 西尾		スタジオ	12:10~12:55 STEP45 SHINOBU 12:30~13:15 レッツスイミング 村井		スタジオ	12:30~12:55 クロール初級 家治 12:30~13:30 バタフライ 家治 13:00~13:25 背泳ぎ 服部		スタジオ	12:30~13:00 クロール初級 小酒井 12:35~13:05 肩こりスッキリ 西尾		スタジオ	12:30~13:00 クロール初級 小酒井 13:05~13:35 平泳ぎ 小酒井		スタジオ	12:15~12:45 クロール初級 12:45~13:15 レッツクロール 13:15~13:45 背泳ぎ	12:15~12:45 フラットバーニング 週替わりインストラクター	12:00
13:00	12:55~13:55 ボディストレイン 山田	13:00~14:00 レディース スイミング (有料レッスン) 西尾・家治		スタジオ	13:15~13:40 水泳初心者 小酒井 13:40~14:25 初級エアロ 光岡		スタジオ	13:15~13:45 初心者エアロ 奥居 14:00~14:30 アクアピクス30 14:30~15:00 ヨガ 柴田		スタジオ	13:30~13:55 初心者エアロ 奥居 13:45~14:45 パワーヨガ 柴田		スタジオ	13:30~13:55 背泳ぎ 服部 13:30~14:30 クロール初級 服部 14:00~14:25 レッツクロール 服部 14:30~15:00 ウォーキング30 服部		スタジオ	13:30~14:30 機能改善 エクササイズ 武田		スタジオ	14:00~15:00 子どもスイミング 1~4コース 使用しま	13:00	
14:00	14:05~15:05 機能改善 エクササイズ 村上	14:15~14:45 ウォーキング30 14:50~15:05 アクアサーキット 西尾		スタジオ	14:35~15:05 肩こりスッキリ 家治 14:40~15:10 バタフライ中級 西尾		スタジオ	14:00~15:00 リラクゼーション ヨガ 柴田		スタジオ	14:00~15:00 アクアピクス30 14:30~15:00 ウォーキング30 家治		スタジオ	14:00~14:25 レッツクロール 服部 14:30~15:00 ウォーキング30 服部		スタジオ	14:00~14:45 アクアピクス45 矢幅		スタジオ	14:00~15:00 子どもスイミング 1~4コース 使用しま	14:00	
15:00	15:15~16:00 サンデフォルジェ 奥居	15:30~16:30 子どもスイミング 1~2コース 使用します		スタジオ	15:30~16:30 子どもスイミング 1~2コース 使用します		スタジオ	15:30~16:30 子どもスイミング 1~2コース 使用します		スタジオ	15:30~16:30 子どもスイミング 1~2コース 使用します		スタジオ	15:30~16:30 子どもスイミング 1~2コース 使用します		スタジオ	15:30~16:30 子どもスイミング 1~2コース 使用します		スタジオ	15:00~16:00 子どもスイミング 1~4コース 使用します	15:00	
16:00		16:30~17:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	16:30~17:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	16:30~17:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	16:30~17:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	16:30~17:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	16:30~17:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	16:00~17:00 子どもスイミング 1~4コース 使用します	16:00	
17:00		17:30~18:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	17:30~18:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	17:30~18:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	17:30~18:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	17:30~18:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	17:30~18:30 子どもスイミング 1~4コース 使用します		スタジオ	17:15~18:00 リンパ マッサージ 今川	17:00	
18:00		18:30~19:30 育成 クラス 1~2コース		スタジオ	18:30~20:30 選手 クラス 1~3コース		スタジオ	18:30~20:30 育成クラス 選手クラス 1~3コース		スタジオ	18:30~20:30 選手クラス 1~3コース		スタジオ	18:30~20:30 育成クラス 選手クラス 1~3コース		スタジオ	18:30~20:30 育成クラス 選手クラス 1~3コース		スタジオ	18:15~19:00 サンデフォルジェ 奥居	18:00	
19:00	19:00~19:45 ハレ (FTPJapan) KAZU	20:00~20:45 STEP45 SHINOBU		スタジオ	19:45~20:30 初級エアロ 富田		スタジオ	19:45~20:15 肩こりスッキリ スタッフ		スタジオ	19:15~20:00 ZUMBA45 栗原		スタジオ	19:30~20:30 リラクゼーション ヨガ 柴田		スタジオ	19:00~19:30 ウォーキング30 19:30~19:55 レッツスイミング スタッフ		スタジオ	19:00~19:30 ウォーキング30 19:30~19:55 レッツスイミング スタッフ	19:00	
20:00	20:00~20:45 STEP45 SHINOBU	20:00~20:45 背泳ぎ		スタジオ	20:15~20:40 4種 初級 20:30~21:15 ボディストレイン 45		スタジオ	20:00~20:45 レッツスイミング 20:30~21:15 ボディストレイン 45		スタジオ	20:15~21:00 初中級エアロ 45		スタジオ	20:00~20:40 4種中級 20:45~21:30 バレット 高平		スタジオ	20:00~20:25 クロール初級 スタッフ		スタジオ	20:00~20:25 クロール初級 スタッフ	20:00	
21:00		20:50~21:20 ウォーキング30 スタッフ		スタジオ	20:45~21:30 マットサイエンス 福岡		スタジオ	20:50~21:20 ウォーキング30 スタッフ		スタジオ	20:50~21:20 ウォーキング30 スタッフ		スタジオ	20:45~21:30 バレット 高平		スタジオ	20:45~21:15 ウォーキング30 スタッフ		スタジオ	20:45利用終了 21:00チェックアウト	21:00	
22:00	22:00利用終了																		22:00			
	22:15チェックアウト																					

※全てのスタジオレッスンは安全確保のため、レッスン開始から5分を過ぎましたら入室禁止と致します。
 ※都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。レッスンスケジュールは1ヶ月ごとに変更致します。
 ※このスケジュールは、変更になる場合がございます。

コパンオリジナルプログラム
 初めての方でも安心して参加いただけます。

営業時間
 月~金
 9:00~22:15
 土
 10:00~21:00
 日
 10:00~19:00
 休館日
 月末2日間