

# コパン近江八幡 レッスンプログラム

平成24年5月

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
9:00		9:15-10:00 アクアピクス 川西		9:20-9:50 スイミング初心		9:15-9:45 バタフライ初級		9:15-9:45 クロール初級					9:00
10:00	9:45-10:15 肩こりすっきり スタッフ	10:00-10:30 流水ウォーキング	9:45-10:15 リンパドレナージュ スタッフ	10:00-10:30 流水ウォーキング	9:45-10:15 お腹すっきり スタッフ	10:00-10:30 流水ウォーキング	9:45-10:15 お腹すっきり スタッフ	10:00-10:30 流水ウォーキング	10:30-11:15 リラクゼーション ヨガ (新国際)	10:30-11:15 タイチーダンス 北村	10:30-11:00 子どもスクール 1-3コース	10:30-11:00 初級ステップ 酒向	10:00
11:00	10:30-11:30 リラクゼーション ヨガ (新国際)	子どもスクール 1-3コース	10:30-11:15 初級エアロ MAKO	子どもスクール 1-3コース	10:30-11:15 中級エアロ 川村	子どもスクール 1-3コース	10:30-11:30 リラクゼーション ヨガ (新国際)	子どもスクール 1-3コース	11:30-12:00 山本	11:30-12:15 初中級エアロ	11:30-12:00 子どもスクール 1-3コース	11:15-12:00 中級エアロ	11:00
12:00	11:30-12:00 クロール中上級	11:30-12:00 クロール初級	11:30-12:15 リラクゼーション ヨガ	11:30-12:00 バタフラ中上級	11:30-12:30 リラクゼーション ヨガ	11:30-12:00 平泳ぎ中上級	11:30-12:00 平泳ぎ初級	11:45-12:30 初級エアロ	11:45-12:30 クロール中上級	12:00-12:30 中級エアロ	12:00-12:30 クロール中上級	12:00-12:30 腰痛ストレッチ	12:00
13:00	12:45-13:30 中級エアロ	12:00-12:30 平泳ぎ初級	12:30-13:15 MAKO	12:00-12:30 平泳ぎ中上級	12:30-13:00 腰痛改善	12:30-13:00 腰痛改善	12:45-13:30 ZUMBA	12:45-13:30 中級エアロ	12:45-13:30 柴崎	12:30-13:15 中級ステップ	12:30-13:00 腰痛改善	12:15-13:00 ボディストレン	13:00
14:00	12:45-13:30 ZUMBA	12:40-13:10 流水マッサージ	13:30-14:15 ベリーシェイブ 鈴木	13:10-13:40 流水マッサージ	13:30-14:15 リトモス	13:30-14:15 リトモス	13:45-14:30 背泳ぎ初級	13:45-14:30 背泳ぎ初級	13:45-14:30 柴崎	13:30-14:15 大崎	13:00-13:30 流水マッサージ	13:15-14:00 ボディーファイター	14:00
15:00	13:45-14:30 バレトン	14:15-14:45 背泳ぎ中上級	14:15-14:45 背泳ぎ中上級	14:00-14:30 背泳ぎ初級	14:15-14:45 背泳ぎ初級	14:15-14:45 背泳ぎ初級	14:15-14:45 クロール中上級	14:15-14:45 クロール初級	13:45-14:30 森野	14:30-15:00 初心者エアロ	14:15-14:45 子どもスクール 1-4コース	14:15-14:45 お腹すっきり	15:00
16:00	子ども体育	子どもスクール 1-4コース	子どもスクール 1-4コース	子どもスクール 1-4コース	子どもスクール 1-4コース	子どもスクール 1-4コース	子どもスクール 1-4コース	子どもスクール 1-4コース	15:00-17:00 子ども体育	15:30-17:30 子ども体育	15:00-17:00 子ども体育	15:00-17:00 子ども体育	16:00
17:00	16:00-18:00 子どもスクール 全コース	avex dance master 15:25-19:15	子どもスクール 全コース	子どもスクール 全コース	子どもスクール 全コース	子どもスクール 全コース	子どもスクール 全コース	子どもスクール 全コース	avex dance master 17:10-19:20	子どもスクール 全コース	子どもスクール 全コース	子どもスクール 全コース	17:00
18:00	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	子どもスクール 全コース ご利用 いただけません。	18:00
19:00	19:15-20:00 HIP HOP	19:30-20:00 ボディストレン	19:15-20:00 パレトン	19:30-20:00 パレトン	19:15-20:00 パレトン	19:30-20:00 パレトン	19:30-20:15 リラクゼーション ヨガ	19:30-20:15 リラクゼーション ヨガ	18:00-18:45 パワーヨガ	18:00-18:45 パワーヨガ	18:00-18:45 パワーヨガ	18:00-18:45 パワーヨガ	19:00
20:00	20:15-21:00 リトモス	20:15-21:00 ピラティス	20:15-21:00 ピラティス	20:15-21:00 ピラティス	20:15-21:00 ピラティス	20:15-21:00 ピラティス	20:30-21:15 マスターズ	20:30-21:15 マスターズ	20:00-20:30 お腹すっきり	20:00-20:30 お腹すっきり	20:00-20:30 お腹すっきり	20:00-20:30 お腹すっきり	20:00
21:00	21:15-22:00 猪又	21:15-21:45 流水ウォーキング	21:15-22:00 ボディーファイター	21:00-21:30 流水ウォーキング	21:15-22:00 リトモス	21:15-22:00 リトモス	21:30-22:00 平泳ぎ初級	21:30-22:00 平泳ぎ初級	21:00-21:45 マスターズ	21:00-21:45 マスターズ	21:00-21:45 マスターズ	21:00-21:45 マスターズ	21:00
22:00	21:45-22:15 前田	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	22:00
22:30													22:30

18:00営業終了 マッサージ、プールのご利用は17:45まで

**\* 営業時間**  
 平日 9:00~22:30  
 土曜 9:00~21:00  
 日曜、祝日 9:00~18:00

**\* 休館日**  
 木曜日、月末の最終日休館

**\* コパン近江八幡**  
 0748-37-1771



- ..... BEEMプログラム
- ..... 初心者おすすめプログラム
- ..... 定員制プログラム
- 変更..... 変更プログラム

安全確保のためレッスンの途中入場、途中退出はご遠慮ください。

定員制のクラス参加の方はレッスン開始前にチケットを受け取り入室の際にインストラクターへお渡しください。チケットはスタジオ入り口横にてレッスン開始10分前より配布します。

子どもスクールレッスン実施のため、16:00~20:00(土曜日は15:30~17:30)の間プールは全面使用禁止となります。それ以外の時間帯はフリーコースの設定がございます(ジャグジー・探暖室は常時ご利用いただけます。)

プール有料プログラム参加の方は事前にフロントにてご予約ください。

プールプログラムは、参加者がお一人の場合休講とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

都合によりレッスンの担当者及び内容について変更もしくは休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。