

2018年 2月プログラムスケジュール

コパン須磨海浜公園

月曜日 休館日	火		水		木		金		土		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
9:30 OPEN												
10:00	10:00~10:45 骨盤体操 庄司	10:00~10:45 水中歩行 宮田	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 丸山	10:30~11:00 ベビー 丸山	10:00~10:45 アロマ気功 キング	10:00~10:45 初級エアロ 園田	10:00~10:45 初級エアロ 園田	10:00~10:45 初級エアロ 園田	10:00~10:45 ジュニアHIP HOP (初中級) 初級エアロ 園田	10:00~10:45 ジュニアHIP HOP (初中級) 初級エアロ 園田	10:00~10:45 ジュニアHIP HOP (初中級) 初級エアロ 園田	10:00~10:45 ジュニアHIP HOP (初中級) 初級エアロ 園田
10:30												
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 平山	11:00~11:30 平泳ぎ基本 宮田	11:00~11:45 バランスボール 平山	11:00~11:30 水中歩行 小林	10:55~11:40 初級エアロ 野村	11:00~11:30 水中歩行 前島	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI
11:30												
12:00	11:55~12:40 初級ステップ 野村	11:40~12:40 スクール初中級 前島	12:00~12:45 Fit Hula 森川	11:40~12:10 コツコツスイム 渡邊	11:50~12:35 ZUMBA fitness 上田(美)	11:40~12:10 浮き棒 渡邊	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	12:00~12:45 ピラティス YOSHI
12:30												
13:00	12:50~13:20 骨盤美人 平野	12:50~13:35 水中バレーボール 前島	13:00~13:45 骨盤体操 YOSHI	12:45~13:45 スクール初心者 佐々木	12:45~13:15 パリーダンスエクササイズ MACO	12:30~13:15 四泳法 佐々木	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION
13:30	13:30~14:15 筋カトレーニング 平野	13:40~14:10 アクアピクス 前島	14:00~14:45 初級ステップ 山地	14:00~14:30 フィンスイム 佐々木	14:20~15:05 かんたんストリートダンス 福留	14:15~15:00 水中バレーボール 福留	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井
14:00												
14:30	14:25~15:10 パワーヨガ 平山	14:15~15:00 四泳法 渡邊	15:00~15:45 リフレッシュヨガ シェリー	15:30~16:45 リフレッシュヨガ シェリー	15:30~16:30 キッズバレエ(幼児) リフレッシュヨガ シェリー	15:30~16:45 キッズバレエ(幼児) リフレッシュヨガ シェリー	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート
15:00												
15:30												
16:00	16:00~17:00 ジュニア新体操(基本) ジュニア新体操(基本) ジュニア新体操(基本)	3 コース 利用可	16:00~17:00 カワイ体育教室(幼児) カワイ体育教室(幼児) カワイ体育教室(幼児)	3 コース 利用可	16:30~17:30 ジュニアバレエ(小学生) ジュニアバレエ(小学生) ジュニアバレエ(小学生)	3 コース 利用可	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート
16:30												
17:00	17:05~18:05 ジュニア新体操(応用) ジュニア新体操(応用) ジュニア新体操(応用)	ス 専ク子 用1供 ル	17:00~18:00 カワイ体育教室(小学生) カワイ体育教室(小学生) カワイ体育教室(小学生)	ス 専ク子 用1供 ル	17:30~18:45 ジュニアバレエ(7歳以上) ジュニアバレエ(7歳以上) ジュニアバレエ(7歳以上)	ス 専ク子 用1供 ル	17:00~18:00 チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア)	17:00~18:00 チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア)	17:00~18:00 チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア)	17:00~18:00 チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア)	17:00~18:00 チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア)	17:00~18:00 チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア) チアダンス(ジュニア)
17:30												
18:00	18:20~19:20 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	2 コース 利用可	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	2 コース 利用可	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	2 コース 利用可	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)	17:40~18:55 ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級) ジュニアHIP HOP (初中級)
18:30												
19:00												
19:30	19:30~20:30 スクール初中級 スクール初中級 スクール初中級	19:30~20:30 スクール初中級 スクール初中級 スクール初中級	19:15~19:45 初級エアロ 窪田	19:55~20:40 ピラティス 窪田	19:30~20:15 AB-ATTACK 前島	19:30~20:30 スクール初中級 スクール初中級 スクール初中級	19:30~20:00 Body-Fighter 前島	19:30~20:00 Body-Fighter 前島	19:30~20:00 Body-Fighter 前島	19:30~20:00 Body-Fighter 前島	19:30~20:00 Body-Fighter 前島	19:30~20:00 Body-Fighter 前島
20:00												
20:30	20:10~20:55 Balletone HISASHI	20:10~20:55 Balletone HISASHI	20:50~21:20 ZUMBA fitness 上田(美)	20:50~21:35 週替わり泳法 西田	20:25~20:55 ボディストレイン 上田(美)	20:40~21:40 マスターズ 西田	20:10~20:40 ZUMBA fitness 上田(美)	20:10~20:40 ZUMBA fitness 上田(美)	20:10~20:40 ZUMBA fitness 上田(美)	20:10~20:40 ZUMBA fitness 上田(美)	20:10~20:40 ZUMBA fitness 上田(美)	20:10~20:40 ZUMBA fitness 上田(美)
21:00												
21:30	21:05~21:35 ボディストレイン 小林	21:05~21:35 ボディストレイン 小林			21:05~21:35 Body-Fighter 上田(美)		20:50~21:20 カボエイラシェイプ レナート	20:50~21:20 カボエイラシェイプ レナート	20:50~21:20 カボエイラシェイプ レナート	20:50~21:20 カボエイラシェイプ レナート	20:50~21:20 カボエイラシェイプ レナート	20:50~21:20 カボエイラシェイプ レナート
22:00												
22:30												
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

●有料のプログラムです。
プール・ジムエリアのご利用は
閉館時間の20分前に終了となります。

前月からの変更点

時間・内容・担当
変更

【お知らせ】
プールのコース表は
別紙をご覧ください。
フロント前にて
お配りしております。