

2018年  
7月～9月

コパンスポーツクラブ宇治

休館日:火曜日・月末最終日

# レッスンプログラムスケジュール

スポーツクラブ営業時間  
月・水～金曜日 10:00～23:00  
土曜日 10:00～21:00  
日曜日 10:00～20:00  
祝日 10:00～19:00

時間	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				時間	
	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール		
10:00				スクール準備				スクール準備								スクール準備									10:00	
11:00	エアロⅡ 磯引しんこ 10:15～ 11:00	ZUMBA GOLD 瀧浅サチ子 10:15～ 11:00	クロール	ベビー	ZUMBA 米田晴香 10:15～ 11:00	ヨガストレッチ 10:30～ 11:00	背泳ぎ	ベビー	エアロⅢ 早川大補 10:15～ 11:05	ピラティス 吉田久子 10:15～ 11:00	アクアピクス 末永由美子 10:20～ 10:50	はじめて 平泳ぎ 10:20～ 11:00	気功法 和泉谷瞳子 10:15～ 11:05	AB-ATTACK バタフライ	ベビー	コアマット 海藤由美 10:15～ 11:00		アクアピクス 松本梅紀 10:15～ 11:00		かんたん ジャズ KIKO 10:15～ 11:15	ジュニア スクール 体操 10:00～ 11:20				11:00	
12:00	ZUMBA 東條雅美 11:15～ 12:05	エアロⅠ 磯引しんこ 11:15～ 11:45	平泳ぎ	はじめて スイミング 11:10～ 11:50	骨盤 エクササイズ 鍋嶋宣子 11:15～ 12:00	バランスボール 11:15～ 11:45	バタフライ		ステップⅠ 早川大補 11:15～ 11:45	バランスボール 11:15～ 11:45	平泳ぎ		エアロⅠ 松井智美 11:20～ 11:50	バランスボール 11:15～ 11:45	クロール& 背泳ぎ		ヨガⅠ 北川裕子 11:15～ 12:15	エアロⅠ 海藤由美 11:15～ 11:45	4泳法	はじめて スイミング 11:10～ 11:50					12:00	
13:00	ヨガⅠ 下垣泰子 12:20～ 13:10	ストレッチボール 12:05～ 12:35	4泳法	はじめて スキndaイピング 12:00～ 12:30	フラダンス 鍋嶋宣子 12:10～ 13:10	ストレッチ 12:05～ 12:35	スイム1000 スイム2000 12:00～13:00		グループ センチジャー 内田証子 12:00～ 12:45	ストレッチ 12:05～ 12:35	スイム1000 12:00～ 12:40	スクール準備	エアロⅡ 松井智美 12:05～ 12:50	ストレッチボール 12:05～ 12:35	4泳法	スクール準備	チューブ 12:30～ 13:00	スキndaイピング 12:00～ 12:40	流水健康 水中 ウォーキング 12:00～ 12:50	ブレインコア ウォーキング 末永由美子 12:15～ 13:05					13:00	
14:00	ステップⅠ 早川大補 13:25～ 13:55			流水健康 水中 ウォーキング 13:30～ 14:20	エアロⅡ 安岡亜希子 13:25～ 14:10				ヨガⅠ 西村有紀子 13:45～ 14:45				ヨガⅠ 松本久美 13:05～ 14:05				ルーシー ダットン 大沢美幸 13:15～ 14:00			AB-ATTACK 13:20～ 14:05					14:00	
15:00	エアロⅢ 早川大補 14:10～ 15:00			水中 ウォーキング 14:30～ 15:00	ステップⅡ 岩瀬江美 14:25～ 15:10				ステップⅠ 松井智美 15:00～ 15:30				エアロⅠ 北川健太 14:20～ 14:50				ステップⅠ 大沢美幸 14:15～ 14:45								15:00	
16:00	ピラティス 岩瀬江美 15:15～ 16:05	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00	スクール準備	ジュニア スクール 15:30～ 16:30	ピラティス 吉田久子 15:25～ 16:25	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00	ジュニア スクール 15:30～ 16:30		エアロⅡ 松井智美 15:45～ 16:30	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00	ジュニア スクール 15:30～ 16:30		ZUMBA 北川健太 15:05～ 15:55	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00	ジュニア スクール 15:30～ 16:30		エアロⅡ 磯引しんこ 15:00～ 15:45	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00		グループ センチジャー 内田証子 15:15～ 16:15					16:00	
17:00																									17:00	
18:00				ジュニア スクール 育成・選手 16:30～ 20:00			ジュニア スクール 育成・選手 16:30～ 20:00																			18:00
19:00																										19:00
20:00	ピラティス 岩瀬江美 19:30～ 20:20				エアロⅢ 山川清志 19:00～ 20:00	ヨガⅡ 藤原如美 19:15～ 20:00			ステップⅡ 渡辺一馬 19:30～ 20:15				ZUMBA 北川健太 19:30～ 20:20					ボディストレイン 19:00～ 19:30								20:00
21:00	エアロⅠ 岩瀬江美 20:35～ 21:05		背泳ぎ		ヨガⅠ 藤原如美 20:15～ 21:15		平泳ぎ		ボディストレイン 渡辺一馬 20:30～ 21:00				ステップⅠ 北川健太 20:30～ 21:00		マスターズ	クロール		Body Fighter 19:45～ 20:15							21:00	
22:00	BEAT BOXING 21:20～ 22:00		スイム1000		エアロⅡ 田口一樹 21:30～ 22:15				AB-ATTACK 21:15～ 22:00				グループ センチジャー 内田証子 21:15～ 22:00												22:00	

火曜日

休館日

マスターズレーンについて  
●金曜日 20:10～21:10  
●日曜日 13:10～14:10  
上記の日程でコース開放をおこないます。  
※コーチによる指導はおこないません。  
※コースは利用状況により変動することがございます。