

平成31年1月～3月

# コパン城陽 レッスンプログラム

	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
10:00	9:45~10:30 ベビー・キッズ スタジオ	10:00~10:45 幼稚園指導の為 コース制限有		10:00~10:45 スイミングスクールの為 5・6J-入 使用不可		10:00~10:45 スイミングスクールの為 5・6J-入 使用不可		10:00~10:45 幼稚園指導の為 コース制限有		10:00~10:45 子供スイミングの為 5・6J-入使用不可	10:00~11:00 子供スイミングの為 全コース使用不可	
	10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ			
11:00	11:00~12:00 KaQiLa ~カキラ~ 山田	11:00~11:30 中級バタフライ 11:00~11:30 上級バタフライ	11:00~11:30 かんたんエアロ 大沢	11:00~11:30 初級バタフライ	11:00~11:45 わくわくエアロ 松井	11:00~11:30 中級背泳ぎ 11:00~11:30 上級背泳ぎ	11:00~11:30 かんたんエアロ 磯引	11:00~11:30 初級背泳ぎ	11:00~11:45 ZUMBA 東條	11:00~11:45 スイム1000	10:15~11:45 社交ダンス 井垣	11:15~12:00 四泳法800
12:00	12:10~12:20 肩肘エクササイズ <small>定</small>	11:45~12:15 アクアズンバ	11:40~12:40 ヨガ 大沢	11:40~12:10 中級平泳ぎ 11:40~12:10 上級平泳ぎ	11:55~12:25 健康エクササイズ	11:40~12:10 初級クロール	11:40~12:25 わくわくエアロ 磯引	11:40~12:10 中級クロール 11:40~12:10 上級クロール	11:55~12:25 かんたんエアロ	11:55~12:25 ツールウォーキング	12:00~12:45 かんたんダンス KIKO	
	12:25~12:55 ビートボクシング 柴田								12:35~12:55 肩肘エクササイズ <small>定</small>			
13:00	13:05~13:50 わくわくエアロ 磯引	13:20~13:50 はじめてスイミング	12:50~13:35 機能改善 柴田	13:15~13:45 はじめてスイミング	12:35~13:35 ピラティス 吉田	13:05~13:35 アクアファイター	12:35~13:35 ヨガ 東	13:00~13:30 アクアピクス	13:05~14:05 ヨガ 田原		13:00~13:30 かんたんエアロ	
14:00	14:00~14:30 アロマストレッチ	14:00~14:30 水中ウォーキング	13:45~14:30 ZUMBA サチコ	13:55~14:25 アクアピクス	13:45~14:30 骨盤エクササイズ 末永	13:45~14:30 流水ウォーキング (流水会員限定)	13:45~14:30 ボール コンディショニング 篠原	13:40~14:10 はじめて平泳ぎ		13:00~14:00 流水ウォーキング (流水会員限定)	13:40~14:10 ボディストリク20 <small>定</small>	
15:00	毎月最終週のみ 7070* -11トッパ開講 1月28日 2月25日 3月25日 <small>定</small>	15:00~16:00 子供スイミングの為 1~3J-入使用不可		14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)		14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)		14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)				
16:00	16:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可	
17:00												
18:00	17:45~18:45 体育教室			17:35~18:35 空手教室							<b>営業時間</b> 月曜～土曜 10:00～22:00 日曜 10:00～16:30 祝日 10:00～20:00 (祝日のプール利用は19:30までとなります) (子供休館日は終日プール利用していただけます)	
19:00	19:30~19:50 ボディストリク20 <small>定</small>							18:30~19:30 子供スイミングの為 5・6J-入使用不可			<b>休館日</b> 毎週木曜日・月末最終日・その他 <b>祝日営業日について</b> 19時以降のプログラムは実施いたしません。 ご了承ください。 <b>1月4日(金)は特別営業です。</b> <b>プログラムは実施しません。</b>	
20:00	20:00~20:50 ヨガ 大沢	19:45~20:15 クロール 20:25~20:55 平泳ぎ	19:35~20:35 からだバランス 坂口	19:45~20:15 アクアピクス 20:25~20:55 バタフライ	19:45~20:30 わくわくエアロ 渥美	19:45~20:15 クロール 20:25~20:55 背泳ぎ	19:35~20:35 ピラティス 吉田	19:45~20:15 バタフライ	19:35~20:20 わくわくエアロ 渥美	19:30~20:30 マスターズ 練習	<b>コパンスポーツクラブ城陽</b> 0774-55-6905 <b>Grown with sports</b> <b>COPIN</b>	
21:00	21:00~21:30 アロマストレッチ	毎月最終週のみ 7070* -11トッパ開講 1月28日 2月25日 3月25日 <small>定</small>	20:45~21:30 ボディファイター 柴田	20:40~21:30 ZUMBA 東條		20:45~21:15 アプアタック 21:20~21:40 ボディストリク20 <small>定</small>					22:00営業終了 プールのご利用は21:30まで	

- ... 変更
- ▶ ... 初心者プログラム
- 定 ... 定員制プログラム

16:30営業終了 プールのご利用は16:00まで