

コパンスポーツクラブ瑞浪

平成31年1月

	(月)		(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	スタジオ	プール
10:00				10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 3コース使用します 2コース使用可					10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 3コース使用します 2コース使用可					10:00~12:00 子どもスクールで 使用致します。
11:00				9日 平泳ぎ 16日 バタフライ 23日 平泳ぎ 30日 スクール					11:00~11:30 初心者水泳 (もぐる・浮く)					2コース使用します 3コース使用可
12:00				12:15~12:45 MASA (定員制)					12:20~12:50 ワンポイント四泳法					
13:00				12:45~13:15 水中ウォーキング					13:00~13:15 アクアスマイル					
14:00				13:30~14:00 アクアピクス30					13:30~14:15 腰痛改善 ウォーキング					
15:00				14:00~15:00 社交ダンス 清水香代子					13:50~14:35 バレトン 大野ひとみ					
18:00				18:45~19:15 大人の筋トレ教室 申込者のみ参加可能					14:45~15:05 筋膜ストレッチ 三宝(定員制)					
19:00				19:30~19:50 マットトレーニング 西山					19:15~20:00 バレトン 赤塚					
20:00				20:05~20:50 ビートボクシング&アプトレ 安堂					20:15~21:00 ZUMBA 桑原					
21:00				21:00~21:20 筋膜ストレッチ 加藤良(定員制)					21:15~22:00 ヨガ 前川					
22:00														

* 定員制のプログラムは、事前予約が必要です。お気軽にアスレジムスタッフにお声掛けください。

* スタジオ内では携帯電話の音が鳴らないように設定をお願いします。

* スタジオ内への入場は、プログラム開始10分前とさせていただきます。

* プログラム開始から5分経過しての入場はご遠慮ください。

*  このマークがあるレッスンは裸足で参加できるクラスです

4日 クロール
11日 背泳ぎ
18日 平泳ぎ
25日 バタフライ

12:35~13:05
お腹すっきり
13:15~13:45
リンパドレナージュ
西山

45分レッスンは
14:15~スタート

【6日】 バレトン(45分) 美優
【13日】 ズンバ 古田
【20日】 脂肪を燃やすエアロ 小原
【27日】 初中級エアロ(45分) 三宝

15:15~16:00
機能改善ストレッチ
加藤(良)

18:00
営業終了

【営業時間】
火~金 10:00~23:00
土 10:00~22:00
日 10:00~18:00

【休館日】
毎週月曜日・月末最終日・他

【1月の休館日】
1/1、1/2、1/3、1/7、1/14
1/21、1/28