

2019年 レッスンプログラム

1月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		土曜日		日曜日
	スタジオA	スタジオB	サーキット	スタジオA	スタジオB	サーキット	スタジオA	スタジオB	サーキット	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA
10:00	10:20~10:50 太極舞 YUKIKO			10:30~11:30 ZUMBA 廣間	10:30~11:15 中級エアロ 浜田	10:45~11:15 サーキット スタッフ	10:30~11:15 Balletone バレトン 加藤あい	10:15~11:00 ママバランスボール スクール会員限定		10:30~11:30 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ	10:30~11:15 メガダンス 浜田	10:15~11:00 ヨガ 富山	子供スクール 【体育教室】	10:15~11:00 初・中級エアロ 児玉
11:00	11:00~11:45 ZUMBA YUKIKO	11:00~11:45 ピラティス 高平		11:45~12:30 バランスボール 安田	11:45~12:30 バレエヨガ JUNKO		11:30~12:15 ソフト パワーヨガ 柴田	11:30~12:15 salvation サルセーション 西山		11:45~12:30 中級エアロ 村岡	12:00~13:00 ベリーダンス 女性限定	11:15~12:00 ZUMBA 小畑		
12:00	12:00~13:00 ヨガ 加藤 あい	12:00~12:45 メガダンス 城間	定員 37名	12:45~13:30 フィットネスバレエ JUNKO	12:45~13:15 シンプルエアロ MIKAKO		12:30~13:00 初級STEP 光岡	12:30~13:00 バランスボール 安田		12:40~13:10 太極舞 加藤 綾子	13:20~14:05 フラダンス 津田	12:15~13:00 メガダンス 小畑		12:30~13:00 ボディメイク 加藤 あい
13:00	13:20~13:50 初心者エアロ 山本真子	13:00~13:45 初・中級ラテン 廣間	祝日はお休み 14:00~14:30	13:45~14:45 リラクゼーション ヨガ 柴田	13:30~14:15 ダンスエアロ MIKAKO		13:15~14:00 ZUMBA 光岡		13:15~13:45 サーキット スタッフ	13:20~14:20 フラダンス 津田	13:20~14:05 Balletone バレトン 加藤綾子	13:15~14:15 1月延長 卓球台(2台) 7~11開放 12:45~14:45 GROUP POWER TAKE		13:15~14:15 ソフトヨガ 加藤 あい
14:00	14:00~14:45 中級STEP 山本真子	14:00~14:45 フィットネスフラ 加藤綾子	サーキット スタッフ	19:30~20:15 Balletone 加藤 あい	14:30~15:15 初・中級STEP 山本真子		14:15~15:00 THE SLOW ~エステティック~ 光岡			14:30~15:15 初級エアロ 杉村	14:30~15:15 THE SLOW ~プレスウォーク~ 山本 真寿美			14:30~15:00 ストレッチボール 山本
15:00				20:00~20:30 ボディファイター 岩口						15:30~16:15 リンパ ドレナージュ 山本 真寿美				15:15~15:45 初心者エアロ 西澤
16:00				20:30~21:15 GROUP POWER TAKE										17:00 マシンジムは 17:45まで利用可 18:00営業終了
17:00				21:30~22:30 中級エアロ 山本真子										
18:00	子供スクール 【チャアリーディング】			21:45~22:30 ZUMBA NAHO										
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														

コパンスポーツクラブ日進

TEL 0561-72-5777

※安全確保のため、ヨガクラスは開始時間、その他は開始 5 分以降の入室はご遠慮ください。
 ※事情により、代講・休講になる場合があります。(館内掲示・ホームページにてご案内致します。)
 ※スタジオへの入場は整列順となります。(整列の際の荷物での場所取りはご遠慮ください。)
 ※定員制以外のレッスンにつきましてもインストラクターの判断により入場制限させていただく場合がございます。予めご了承願います。
 ※やむを得ない場合を除きレッスンの途中退場はご遠慮ください。

短〇〇・・・15分または20分のショートレッスンとなります。
 レッスン間の入退室は自由となります。

