

コパンスポーツクラブ緑 レッスンプログラム

平成31年1月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		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	スタジオ	プール
10:00				ベビースクール 10:00~10:45 1~2コース				ベビースクール 10:00~10:45 1~2コース						
10:30	健脚体操 10:15~10:30 青竹エクササイズ 10:30~11:00 小川(京)		ZUMBA 10:15~11:00 堀	初心者クロール 10:50~11:20 齋藤(菜)			健脚体操 10:15~10:30 リンパドレナージュ 10:30~11:00 スタッフ	初心者クロール 11:00~11:30 三畝		ウェーブストレッチ 10:15~10:45 山本	たっぷり泳ぐ 10:15~11:00 八幡		子供スクール 10:00~11:15 1~5コース	
11:00		たっぷり泳ぐ 11:00~11:45 齋藤(菜)	中級エアロ 11:15~12:15 山本(真)	たっぷり泳ぐ 11:25~12:10 八幡			太極拳 11:15~12:00 中村	ショートアクア 11:35~12:05 齋藤(菜)		上級ステップ 10:55~11:55 山本	マスターズ 11:00~11:45 中村			子供スクール 10:00~12:00 1~5コース
11:30	フラダンス 11:30~12:30 松浦	ショートアクア 11:55~12:25 齋藤(菜)	ポディストレイン 12:30~13:00 齋藤(菜)	水中ウォーキング 12:15~12:45 齋藤(真)			リラックスヨガ 12:15~13:00 三畝	水中ウォーキング 12:10~12:40 齋藤(真)		初級エアロ 12:15~12:45 八幡			ショートアクア 11:30~12:00 八幡	
12:00		初心者背泳ぎ 12:30~13:00 齋藤(真)	初級エアロ 13:15~13:45 齋藤(菜)	中級週替わり泳法 12:50~13:20 齋藤(真)				中級週替わり泳法 12:45~13:15 齋藤(真)						
13:00	メガダンス60 13:00~14:00 堀	緑すみれ保育園 13:00~14:00 1コース					バトン 13:15~13:45 柴田	やまもみじ保育園 13:15~14:15 1コース						
14:00		1/14の祝日は 担当者/プログラム 変更となります。												
14:30	筋膜ストレッチ 14:15~14:45 柴田													
15:00														
16:00		子供スクール 15:00~16:30 1~5コース 16:30~18:30 1~7コース (全コースお使いいただけます)	ジュニア 体育教室 16:45~18:45	子供スクール 15:00~16:30 1~5コース 16:30~18:30 1~7コース (全コースお使いいただけます)										
17:00														
18:00														
19:00														
19:30	筋膜ストレッチ 19:30~19:50 廣川													
20:00	リラックスヨガ 20:00~20:45 三畝	ショートアクア 20:00~20:30 廣川	お腹すっきり 19:40~20:00 八幡	初級エアロ 20:10~20:40 廣川										
21:00	ビートボクシング 20:55~21:25 小池		ポディストレイン 20:50~21:20 中村	週替わり泳法 20:45~21:15 スタッフ										
21:30	BURN OUT 21:35~21:50 小池		リンパドレナージュ 21:35~22:05 廣川											
22:00														

1・3週目:クロール
2・4週目:背泳ぎ

1・3週目:平泳ぎ
2・4週目:バタフライ

1・3週目:クロール
2・4週目:背泳ぎ

1・3週目:平泳ぎ
2・4週目:バタフライ

トレーニング終了/閉館時間 23時00分

- 都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
- レッスンプログラムは、参加者がお一人の場合休講させていただきます。
- レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りしております。
- 子供スクールの為16:20~18:30(土曜日15:20~17:30)の間プールは全面使用禁止となります。

(ジャグジー・ミストサウナ・ドライールームはご利用いただけます。)

・・・スクール専用プログラムです
・・・前月からの変更箇所です(内容・時間・担当者含む)

エステサロンREN
 【平日】 11:00 ~ 21:00
 【土曜】 10:00 ~ 20:00
 【日祝】 10:00 ~ 17:30

◆スタジオプログラム表の見方◆

レッスン名	
時間	
【インストラクター名】	

定員 ...定員制となっております。

裏面に、レッスンプログラムの紹介があります。強度・難易度について、ご確認ください。

営業時間

曜日	時間
月~金	10:00 ~ 23:00
土	10:00 ~ 22:00
日・祝	10:00 ~ 17:30

休館日：毎週水曜・月末1日
年末年始・その他メンテナンス休館等