31年 1月　コパンスポーツクラブ香久山　レッスンスケジュール

月（9：00 から営業）

ジム
- 12:00～12:30 大人の筋トレワンポイントアドバイス

プール
- 9:30-9:50 ウォーキング
- 10:00-10:45 アクアビクス45
- 11:00-11:45 ベビースイミング 1～2コース
- 12:00-12:55 みんなでたっぷり泳ぐサークル
- 12:00-12:45 中級クロール
- 12:55-13:40 背泳ぎ
- 13:00-14:.00 レディーススイミング
- 14:30-15:30 子供スイミング 1～2コース
- 15:30-16:30 子供スイミング 1～4コース
- 16:30～17:30 子供スイミング 1～6コース
- 17:30-18:30 子供スイミング 1～3･5･6コース
- 18:30-20:30 育成クラス / 選手クラス
- 20:30～21:00 大人の筋トレワンポイントアドバイス
- 20:10～20:40 目指せ25M クロール
- 20:50-21:20 アクアビクス30

水（9：00 から営業）

ジム
- 16:30～19:30 キッズダンス　スタジオのご利用は出来ません。
- 20:30～21:00 大人の筋トレワンポイントアドバイス

プール
- 9:30-10:15 ヌードルウォーキング
- 10:30-10:55 クロール初級
- 11:00-11:45 中級スイム
- 12:00～13:25 みんなでたっぷり泳ぐサークル
- 13:45-14:15 アクアビクス30
- 15:30-16:30 子供スイミング 1～4コース
- 16:30～17:30 子供スイミング 1～6コース
- 17:30-18:30 子供スイミング 1～3･5･6コース
- 18:30-20:30 育成クラス / 選手クラス
- 20:20～20:45 中級スイム
- 20:50-21:20 ウォーキング

木（9：00 から営業）

ジム
- 13:30～14:00 大人の筋トレワンポイントアドバイス
- 20:30～21:00 大人の筋トレワンポイントアドバイス

プール
- 9:30-9:50 ウォーキング
- 10:00-10:30 かんたんアクア30
- 10:45～11:45 レディーススイミング
- 12:15-13:00 上級スイム
- 12:00-12:30 平泳ぎ
- 13:00-14:25 みんなでたっぷり泳ぐサークル
- 14:30-15:30 子供スイミング 1～2コース
- 15:30-16:30 子供スイミング 1～4コース
- 16:30～17:30 子供スイミング 1～6コース
- 17:30-18:30 子供スイミング 1～3･5･6コース
- 18:30-20:30 選手クラス 20:00まで 1～4コース
- 20:00～20:45 中級スイム
- 20:00から 2～3コース
- 20:50-21:20 ウォーキング

金（9：00 から営業）

ジム
- 16:30～18:30 キッズダンス　スタジオのご利用は出来ません。
- 20:30～21:00 大人の筋トレワンポイントアドバイス

プール
- 9:30-9:50 ウォーキング
- 10:00-10:30 赤池保育園水泳教室
- 10:00～10:25 初級スイム
- 10:30～10:55 バタフライ
- 11:00-11:45 ベビースイミング 1～2コース
- 12:00-12:45 中級スイム
- 14:00～14:45 アクアビクス45
- 15:30-16:30 子供スイミング 1～4コース
- 16:30～17:30 子供スイミング 1～6コース
- 17:30-18:30 子供スイミング 1～3･5･6コース
- 18:30-20:30 育成クラス / 選手クラス
- 20:10～20:40 初級スイム
- 20:50-21:20 アクアビクス30

土（10：00 から営業）

ジム
- 13:30～14:00 大人の筋トレワンポイントアドバイス

プール
- 9:00～10:00 子供スイミング 1～6コース
- 10:00～11:00 子供スイミング 1～4コース
- 11:00～12:00 子供スイミング 1～3コース
- 11:05～11:35 ウォーキング
- 13:00-14:00 子供スイミング 1～3コース
- 14:00-15:00 子供スイミング 1～6コース
- 15:00-16:00 子供スイミング 1～6コース
- 16:00-17:00 子供スイミング 1～4コース

日（10：00 から営業）

ジム
- 12:30～13:00 大人の筋トレワンポイントアドバイス
- 16:00-16:30 大人の筋トレワンポイントアドバイス

プール
- 9:00～10:00 子供スイミング 1～6コース
- 10:00～11:00 子供スイミング 1～4コース
- 11:00～11:30 ウォーキング
- 11:35～12:05 初級スイム
- 14:00-15:00 子供スイミング 1～4コース

NEW!!
※大人の筋トレ

ジムエリアにて
筋トレのワンポイントアドバイスをおこないます。

※祝日、短縮営業時はおこないません。

22：45　利　用　終　了
23：00　チェックアウト

20：45　利　用　終　了
21：00　チェックアウト

18：45　利　用　終　了
19：00　チェックアウト

【営業時間】
月曜日・水～金曜日
9：00～23：00
土曜日
10：00～21：00
日曜日
10：00～18：00
祝日
9：00～18：00
（祝日土曜日）
10：00～18：000

【休館日】
火曜日・年末年始・その他

※全てのプログラムは安全管理上、開始 5分 以降の参加はお断りしております。
※プールは、平日16：30 ～ 17：30 土14：00 ～ 16：00は、全コースご利用できません。(ジャグジー利用可)
※レッスンプログラムは、参加者が1名の場合休講となります。
※プールは各種レッスンによりコース制限をさせて頂きます。またコース制限の増減もございます。
※事情により全てのレッスンは、代行・変更・休講となる場合があります。

…前月からの変更箇所

※子供スクール時のコース制限に変更がございますので、館内掲示案内をご確認のうえご利用ください。

コパンスポーツクラブ香久山