

2019年 2月プログラムスケジュール

コパンスポーツクラブ須磨海浜公園

月曜日 休館日	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
9:30 OPEN												
10:00	10:00~10:45 骨盤体操 庄司	10:00~10:45 水中歩行 宮田	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 丸山		10:00~10:45 アロマ気功 キング		10:00~10:45 初級エアロ 園田		10:00~10:45 ジュニア HIP HOP (初中級)			
10:30				10:30~11:00 ベビー 丸山		10:30~11:00 ベビー 丸山	10:30~11:00 ベビー 丸山	10:30~11:00 ベビー 丸山	10:10~11:10 空手 (ジュニア)	10:00~11:15 ス 専ク子 用1供 ル	10:00~11:15 骨盤体操 YOSHI	10:00~11:15 3 コ ー ス 利 用 可
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 平山	11:00~11:30 背泳ぎ基本 宮田	11:00~11:45 バランスボール 平山	11:00~11:30 水中歩行 小林	10:55~11:40 初級エアロ 野村	11:00~11:30 水中歩行 矢野	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:30 水中歩行 佐々木	11:20~12:05 ZIMBA fitness RION	11:15~12:30 利 用 可 ス	11:00~11:45 ピラティス YOSHI	
11:30		11:40~12:40 スクール初中級 初級ステップ 野村	12:00~12:45 Fit Hula 森川	11:40~12:10 コツコツスイム 渡邊	11:50~12:35 ポディストレイン 矢野	11:40~12:10 浮き棒 渡邊	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木	12:15~13:00 AB-ATTACK 前島	12:20~12:50 平泳ぎ基本 宮田	12:00~12:45 初級エアロ 山崎	12:00~13:00 スクール初中級 有料
12:00	12:50~13:20 骨盤美人 平野	12:50~13:35 水中バレーボール 平野	13:00~13:45 カラダメンテナンス YOSHI	12:45~13:45 スクール初心者 有料	12:45~13:15 パリーダンスエクササイズ MACO	12:30~13:15 四泳法 佐々木	13:00~13:45 ZIMBA fitness RION	13:00~14:00 スクール上級 有料	12:45~13:15 ベビー 前島	13:00~13:45 初中級ステップ 山地	13:00~13:45 初中級ステップ 山地	13:10~13:40 クロール基本 小林
13:00	13:30~14:15 筋カトレニング 平野	13:40~14:10 アクアダンベル 前島	14:00~14:45 初級ステップ 山地	14:00~14:30 フィンスイム 佐々木	13:25~14:10 パワーヨガ 上田	13:30~14:00 アクアピクス 前島	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:10~14:40 コツコツスイム 小林	13:10~13:55 リフレッシュヨガ シェリー	13:30~14:00 水泳基本 小林	14:00~14:45 Balletone HISASHI	13:50~14:20 アクアピクス 矢野
14:00	14:25~15:10 ストレッチ 平山	14:15~15:00 四泳法 渡邊	15:00~15:45 リフレッシュヨガ シェリー	15:30~16:45 リトル 福留	14:20~15:05 かんたん ストリートダンス 福留	14:15~15:00 水中バレーボール 福留	15:00~15:45 太極拳 子	15:30~16:45 リトル 福留	14:05~14:50 ラテンジャズ レナート	14:15~14:45 水中歩行 三好	14:30~15:15 水中華レーボール HISASHI	14:30~15:15 水中華レーボール HISASHI
15:00		15:30~16:45 3 コ ー ス 利 用 可	16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児)	16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児)	15:30~16:30 キッズ バレエ (幼児)	15:30~16:45 3 コ ー ス 利 用 可	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	16:00~16:45 3 コ ー ス 利 用 可	15:00~15:30 初級エアロ 矢野	15:30~16:45 2 コ ー ス 利 用 可	15:00~15:45 ストレッチ コンディショニング HISASHI	15:35~16:30 4 コ ー ス 利 用 可
15:30	16:00~17:00 ジュニア 新体操 (基本)	16:35~17:50 ス 専ク子 用1供 ル	17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生)	16:35~17:50 ス 専ク子 用1供 ル	16:30~17:30 ジュニア バレエ (小学生)	16:35~17:50 ス 専ク子 用1供 ル	17:00~18:00 チア ダンス (ジュニア)	16:35~17:50 ス 専ク子 用1供 ル	16:00~16:45 フロヨーガ 金田	16:35~17:50 1 コ ー ス 利 用 可	15:00~15:45 ジュニア HIP HOP (初中級)	17:00~18:00 マスターズ 西田
16:00	17:05~18:05 ジュニア 新体操 (応用)	17:40~18:55 2 コ ー ス 利 用 可	19:15~19:45 初級エアロ 窪田	17:40~18:55 2 コ ー ス 利 用 可	17:30~18:45 ジュニア バレエ (アドバンス)	17:40~18:55 2 コ ー ス 利 用 可	19:15~20:00 Balletone HISASHI	17:40~18:55 2 コ ー ス 利 用 可	19:30~20:30 ジュニア HIP HOP (初中級)	19:30~20:30 2 コ ー ス 利 用 可	19:00 CLOSE	
16:30	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級)	19:30~20:30 スクール初中級 有料	20:00~20:45 ピラティス 窪田	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 丸山	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 丸山	19:30~20:30 スクール初中級 有料	20:15~21:00 パワーヨガ 上田	19:30~20:30 スクール初中級 有料	19:30~20:30 ジュニア HIP HOP (初中級)	20:00~20:30 水泳基本 西田	19:30~20:30 コ ー ス 利 用 可	
17:00	20:30~21:15 Balletone HISASHI		21:00~21:45 AB-ATTACK 矢野	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:40~21:40 マスターズ 西田	21:15~21:45 RUNNIX 矢野	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:30~21:15 Balletone HISASHI	20:50~21:35 週替わり泳法 西田	21:00~21:45 AB-ATTACK 矢野	
17:30	21:30~22:00 ポディストレイン 小林		21:15~21:45 Body Fighter 前島	21:15~21:45 Body Fighter 前島	21:15~21:45 Body Fighter 前島			21:15~21:45 週替わり泳法 西田	21:30~22:00 ポディストレイン 小林		21:30~22:00 ポディストレイン 小林	
18:00			22:00 1 目 バタフライ 2 目 背泳ぎ 3 目 平泳ぎ 4 目 クロール	22:00 1 目 バタフライ 2 目 背泳ぎ 3 目 平泳ぎ 4 目 クロール	22:00 1 目 バタフライ 2 目 背泳ぎ 3 目 平泳ぎ 4 目 クロール			22:00 1 目 クロール 2 目 平泳ぎ 3 目 背泳ぎ 4 目 バタフライ	22:00		22:00	
18:30									22:30		22:30	
19:00		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			23:00 CLOSE	

●有料のプログラムです。
プール・ジムエリアのご利用は
閉館時間の20分前に終了となります。

前月からの変更点
時間・内容・担当
変更

【お知らせ】
プールのコース表は
別紙をご覧ください。
フロント前にて
お配りしております。

2018年10月~2019年4月まで、以下の日程で須磨学園高校が2~3コース利用します (人数によって変動させていただきます)
【火~金】 19:00~20:30 【土】 18:00~19:30