

2019年 レッスンプログラム

2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	10:15~11:00 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	11:45~12:30 定員 30名	11:30~12:15 ソフト パワーヨガ 柴田	11:30~12:15 calzation サルセッション 西山	11:30~12:15 定員 45名	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	12:30~13:15 ボディメイク 加藤 あい	12:00
12:00	12:00~13:00 ヨガ 加藤 あい	12:00~12:45 メガダンス 城間	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	12:45~13:30 定員 37名	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	12:40~13:10 太極舞 加藤 綾子	12:15~13:00 メガダンス Ishtal	12:15~13:00 ZUMBA 小畑	12:30~13:15 ボディメイク 加藤 あい	13:00
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	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	13:30~14:15 定員 30名	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 2月延長 卓球台(2台) 7時~開放 12:45~14:45	13:15~14:15 GROUP POWER TAKE	13:30~14:30 ソフトヨガ 加藤 あい	13:00
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	19:30~20:15 Balletone 加藤 あい	19:30~20:15 ZUMBA YUKIKO	19:30~20:15 定員 37名	14:15~15:00 THE SLOW ~エステティック~ 光岡	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 ストレッチポール 山本	14:45~15:15 ストレッチポール 山本	14:45~15:15 ストレッチポール 山本	14:00
15:00			20:30~21:15 GROUP POWER TAKE	20:30~21:30 フローヨガ 加藤 あい	20:30~21:30 定員 37名	14:30~15:15 初級エアロ 光岡	14:30~15:15 THE SLOW ~プレスウォーク~ 山本	15:30~16:15 リンパ ドレナージュ 山本 真寿美	15:30~16:15 リンパ ドレナージュ 山本 真寿美	14:30~15:00 ストレッチポール 山本	14:45~15:15 ストレッチポール 山本	15:30~16:00 初心者エアロ 西澤	15:00
16:00			21:30~22:30 中級エアロ 山本真子	21:45~22:30 ZUMBA NAHO	21:30~22:30 定員 37名	14:30~15:15 初級エアロ 光岡	14:30~15:15 THE SLOW ~プレスウォーク~ 山本	19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ	19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	15:30~16:00 初心者エアロ 西澤	16:00
17:00						19:45~20:30 ZUMBA YUKIKO	19:45~20:30 ZUMBA YUKIKO	20:30~21:15 ボディストレイン 中国	20:30~21:15 ボディストレイン 中国	19:30~20:00 ビートボクシング 中国	19:30~20:00 ビートボクシング 中国	17:00	
18:00	子供スクール 【チャアリーディング】	子供スクール 【空手教室】				20:45~21:15 RUNMIX 西澤	20:45~21:15 Balletone 高平	20:30~21:15 ボディストレイン 中国	20:30~21:15 ボディストレイン 中国	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	17:00 マシンジムは 17:45まで利用可 18:00営業終了	18:00
19:00						21:30~22:00 初心者エアロ 西澤	21:30~22:00 初心者エアロ 西澤	21:30~22:15 メガダンス 浜田	21:30~22:15 メガダンス 浜田	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:00	
20:00	20:00~20:30 ボディファイター 岩口	19:45~20:30 初・中級エアロ 児玉				21:45~22:30 ZUMBA NAHO	21:45~22:30 ZUMBA NAHO	21:30~22:15 メガダンス 浜田	21:30~22:15 メガダンス 浜田	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:00	
21:00	20:45~21:15 バランスボール 岩口	21:00~22:00 HIPHOP YUKO・HITOMI						21:30~22:15 メガダンス 浜田	21:30~22:15 メガダンス 浜田	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:00	
22:00	21:30~22:15 リラクゼーション ヨガ 柴田							21:30~22:15 メガダンス 浜田	21:30~22:15 メガダンス 浜田	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:30~19:15 ボディストレイン 中国	18:00	

マシンジムは22:45まで利用可 23:00営業終了

コパンスポーツクラブ日進
TEL 0561-72-5777

スタジオイベント情報

2/22(金) 11:00~
メガダンスコラボ【予約制】

2/22(金) 12:30~
HIPHOP PARTY【予約制】

※事情により変更や中止・追加となる可能性もございます。
あらかじめご了承ください

※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。

Grown with sports
COPIN
コパン スポーツクラブ