

# 2019年 レッスンプログラム

# 3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	10:30~11:15 中級エアロ 浜田		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		11:30~12:00 バランスボール 安田	11:30~12:00 定員 30名 バレエ JUNKO		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		11:45~12:30 中級エアロ 村岡	12:00~13:00 ベリーダンス 女性限定 Ishtal	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		12:45~13:30 バレエヨガ JUNKO	12:15~12:45 ボディストレイン 齋藤		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		12:30~13:15 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	13:45~14:15 フィットネスバレエ JUNKO	13:00~13:30 シンプルエアロ MIKAKO	祝日はお休み 13:45-14:15	13:15~14:00 ZUMBA 光岡		サーキット	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 GROUP POWER TAKE	卓球台(2台) フリー開放 12:45~14:45	13:30~14:30 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	14:35~14:45 リラクゼーション ヨガ 柴田	13:40~14:25 ダンスエアロ MIKAKO	サーキット スタッフ	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
15:00				14:35~15:20 初中級STEP 山本真子						15:30~16:15 リンパ ドレナージュ 山本 真寿美				15:30~16:00 初心者エアロ スタッフ
16:00														
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 【バレエ教室】							子供スクール 【チャアダンス】
19:00														
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		19:30~20:15 Balletone 加藤 あい			19:45~20:30 ZUMBA YUKIKO			19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ				
21:00	20:45~21:15 バランスボール 岩口	21:00~22:00 HIPHOP YUKO・HITOMI		20:30~21:15 GROUP POWER TAKE	20:30~21:30 フローヨガ 加藤 あい		20:45~21:15 RUNMIX 西澤	20:45~21:30 Balletone 高平		20:30~21:15 ボディストレイン 中園	20:30~21:15 中級エアロ 浜田			
22:00	21:30~22:15 リラクゼーション ヨガ 柴田			21:30~22:30 中級エアロ 山本真子	21:45~22:30 ZUMBA NAHO		21:30~22:00 ピートボクシング 西澤	21:45~22:30 リラックスヨガ Ishtal		21:30~22:15 メガダンス 浜田	21:30~22:00 機能改善ストレッチ 中園			

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**  
 3/17(日) 14:30~ 【予約制】  
 ダンス★レッスン ワークショップ  
 3/24(日) ①13:00~ ②14:15~  
 ①メガダンス ②ZUMBA 【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。

