

# コパンスポーツクラブ緑 レッスンプログラム

平成31年3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
10:00				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 八幡		健脚体操 10:15~10:30 リンパドレナージュ 10:30~11:00 桜井	ベビースクール 10:00~10:45 1~2コース	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 スタッフ				
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	初心者クロール 11:00~11:30 三畝	上級ステップ 10:55~11:55 山本	マスターズ 11:00~11:45 中村				
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)					ショートアクア 11:35~12:05 齋藤(菜)						
12:00		初心者背泳ぎ 12:30~13:00 齋藤(真)	ポディストレイン 12:30~13:00 八幡	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					
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	初級エアロ 13:15~13:45 深谷	中級週替わり泳法 12:50~13:20 齋藤(真)	1・3週目:クロール 2・4週目:背泳ぎ		中級週替わり泳法 12:45~13:15 齋藤(真)						
14:00							やまもみじ保育園 13:15~14:15 1コース	リラックスヨガ 13:30~14:30 小島(美)					
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	ジュニア 16:45~18:45	子供スクール 15:00~16:30 1~5コース			子供スクール 15:00~16:30 1~5コース	ジュニア 16:15~18:30 空手教室	子供スクール 15:00~16:30 1~5コース	子供スクール 15:30~17:30 1~7コース (全コースお使いいただけます)			
17:00		16:30~18:30 1~7コース (全コースお使いいただけます)		16:30~18:30 1~7コース (全コースお使いいただけます)			16:30~18:30 1~7コース (全コースお使いいただけます)						
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	たっぷり泳ぐ 20:00~20:30 スタッフ	お腹すっきり 19:40~20:00 スタッフ	初級エアロ 20:10~20:40 廣川			ショートステップ 19:40~20:00 村田	avex Dance Master 16:15~19:55	上級 18:30~19:30 1~5コース				
21:00	ピートボクシング 20:55~21:25 廣川		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			アキアピクス 20:00~20:30 廣川						
21:30	ランミックス20 21:35~21:55 桜井		筋膜ストレッチ 21:35~22:55 小池				初級エアロ 20:50~21:20 廣川						
22:00							お腹すっきり 21:30~21:50 小池						
22:30													
23:00													

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

トレーニング終了/閉館時間  
17時30分

◆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