

# コパンスポーツクラブ高浜 レッスンプログラム

## 2019年3月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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				幼稚園 スイミング 10:00~11:00 (1・5コース使用)		幼稚園 スイミング 10:30~11:30 (1・5コース使用)					子供 スクール	ジュニア スイミングS 10:00~10:50 (3・4・5コース使用)
11:00		ベビー スイミング (3・4・5コース使用)							<b>予約制</b>	ベビー スイミング (3・4・5コース使用)		ベビー スイミング (3・4・5コース使用)
12:00	ストレッチボール 11:30~12:15 村松 (定員 19名) <b>予約制</b>	キッズ スイミング (5コース使用)	ピラティス 12:00~12:45 遠藤(美)		初級エアロ 11:30~12:15 柴田		ZUMBA 11:15~12:00 栗原	幼稚園 スイミング 11:00~12:00 (1・4・5コース使用)	初級ステップ 11:00~11:45 遠藤(京) (定員 15名)	キッズ スイミング (5コース使用)	(体操教室) 9:20~12:40	キッズ スイミング (5コース使用)
13:00	ZUMBA 13:00~13:45 MIDORI	幼稚園 スイミング 13:00~14:00 (1・5コース使用)	ボディストレイン 13:15~13:45 小林		筋膜ストレッチ 12:30~13:00 柴田(定員19名)	<b>予約制</b>	Balletone 12:15~13:00 栗原		太極舞 12:15~13:00 YUKIKO			
14:00	ルーシーダットン 14:00~15:00 遠藤(美) (定員 19名) <b>予約制</b>		中級エアロ 14:00~15:00 遠藤(京)		ボールで骨盤運動 13:30~14:15 村松 (定員 19名)	<b>予約制</b>	中級ステップ 13:45~14:45 遠藤(京) (定員 15名) <b>予約制</b>	幼稚園 スイミング 13:30~14:30 (1・5コース使用)	ZUMBA 13:15~14:00 YUKIKO	幼稚園 スイミング 13:00~14:00 (1・5コース使用)	はじめてエアロ 13:45~14:30 栗原	ジュニア スイミングA1 13:45~14:30 (1・4・5コース使用)
15:00		ジュニア スイミングA 15:30~16:30 (3・4・5コース使用)		ジュニア スイミングA 15:30~16:30 (3・4・5コース使用)		ジュニア スイミングA 15:30~16:30 (3・4・5コース使用)		ジュニア スイミングA 15:30~16:30 (3・4・5コース使用)		ジュニア スイミングA 15:30~16:30 (3・4・5コース使用)		ジュニア スイミングA2 14:45~15:30 (1・4・5コース使用)
16:00			子供 スクール (体操教室) 15:50~18:00									ジュニア スイミングB 15:30~16:30 (1・3・4・5コース使用)
17:00	子供 スクール (チアダンス) 16:30~18:30	ジュニア スイミング 16:30~18:30 全コース使用		ジュニア スイミング 16:30~18:30 全コース使用		ジュニア スイミング 16:30~18:30 全コース使用	子供 スクール (ダンス) 16:30~18:30	ジュニア スイミング 16:30~18:30 全コース使用	子供 スクール (ダンス) 16:30~18:30	ジュニア スイミング 16:30~18:30 全コース使用		ジュニア スイミングC 16:30~17:30 (1・4・5コース使用)
18:00												エキスパート コース 17:30~18:30 (3・4・5コース使用)
19:00												
20:00	ZUMBA 19:30~20:15 MIDORI	パラエティスイム 20:00~20:30 草野	はじめてヨガ 19:30~20:30 向井		初級エアロ 19:45~20:15 小林		泳法基礎 19:45~20:15 草野	バランスボール 19:30~20:00 村松(定員19名)	太極舞 19:45~20:15 山本			
21:00	ビートボクシング 20:30~21:00 小林		ボディストレイン 20:45~21:15 角谷		腹筋トレ 20:30~20:50 小林		ストレッチボール 20:15~21:00 村松 (定員 19名)	ZUMBA 20:30~21:15 山本				
22:00	【 22:15チェックアウト 】 22:00マシン・プール利用終了											

全てのスタジオプログラムは安全確保のため、プログラム開始から5分を過ぎましたら入室はご遠慮ください。  
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。ご了承ください。  
ジュニアスイミング開催時は、一部コース・または全コース利用制限をさせていただきます。ご了承ください。  
レッスンプログラムは、参加者がお一人の場合休講とさせていただきます。あらかじめご了承ください。  
予約必須プログラムには定員数が記載されております(ご予約の際はフロントにてレッスン30分前に受付しております)

は変更箇所です。

..初めてのスタジオプログラムにオススメです

