

2019年
4月～6月

コパンスポーツクラブ宇治 休館日:火曜日・月末最終日
レッスンプログラムスケジュール

スポーツクラブ営業時間
月・水～金曜日 10:00～23:00
土曜日 10:00～21:00
日曜日 10:00～20:00
祝日 10:00～19:00

時間	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				時間		
	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール			
10:00				スクール準備				スクール準備								スクール準備				ジュニア スクール					10:00		
11:00	エアロⅡ 磯引しんこ 10:15～ 11:00	ZUMBA GOLD サチコ 10:15～ 11:00	クロール 10:20～ 11:00	ベビー 10:15～ 11:00	ZUMBA 米田晴香 10:15～ 11:00	ヨガストレッチ 10:30～ 11:00	背泳ぎ 10:20～ 11:00	ベビー 10:15～ 11:00	エアロⅢ 早川大補 11:05	ピラティス 吉田久子 10:15～ 11:00	アクアピクス 末永由美子 10:20～ 10:50	はじめて 平泳ぎ 10:20～ 11:00	気功法 和泉谷瞳子 10:15～ 11:05	AB-ATTACK	背泳ぎ 10:20～ 11:00	ベビー 10:15～ 11:00	コアマット 滝藤由美 10:15～ 11:00		スキンダイビング 10:30～ 11:00	10:00～ 11:00	かんたん ジャズ KIKO 10:15～ 11:15	ジュニア スクール 体操 10:00～ 11:20			11:00		
12:00	ZUMBA 東條聡美 11:15～ 12:05	エアロⅠ 磯引しんこ 11:15～ 11:45	平泳ぎ 11:10～ 11:50	はじめて スイミング 11:10～ 11:50	骨盤 エクササイズ 鍋崎宣子 11:15～ 12:00	バランスボール 11:15～ 11:45	バタフライ 11:10～ 11:50		ステップⅠ 早川大補 11:15～ 11:45	バランスボール 11:15～ 11:45	平泳ぎ 11:10～ 11:50		エアロⅠ 松井智美 11:20～ 11:50	かんたん 筋トレ 11:15～ 11:45	クロール 11:10～ 11:50		ヨガⅠ マミ 11:15～ 12:15	エアロⅠ 滝藤由美 11:15～ 11:45	アクアピクス 京牟礼優 11:15～ 12:00	はじめて スイミング 11:10～ 11:50	ストレッチボール 11:30～ 12:00			ジュニア スクール 10:00～ 12:20	ジュニア スクール 10:00～ 12:20	12:00	
13:00	ヨガⅠ 下垣泰子 12:20～ 13:20	ストレッチボール 12:05～ 12:35	4泳法 12:00～ 12:40	スキンダイビング 12:00～ 12:30					フラダンス 鍋崎宣子 12:15～ 13:15				エアロⅡ 松井智美 12:05～ 12:50		4泳法 12:00～ 12:40	スクール準備			4泳法 12:15～ 13:00	流水健康 水中 ウォーキング 12:00～ 12:40						13:00	
14:00	ステップⅠ 早川大補 13:35～ 14:05			流水健康 水中 ウォーキング 13:30～ 14:20					エアロⅡ 安岡亜希子 13:30～ 14:15				ヨガⅠ 松本久美 13:05～ 14:05								水中 ウォーキング 13:30～ 14:10						14:00
15:00	エアロⅢ 早川大補 14:20～ 15:10			水中 ウォーキング 14:30～ 15:00					J-POP エアロ 岩瀬江美 14:30～ 15:15				エアロⅠ 北川健太 14:20～ 14:50								ジュニア スクール 13:30～ 15:30						15:00
16:00	ピラティス 岩瀬江美 15:25～ 16:15	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00	ジュニア スクール 15:30～ 16:30		ピラティス 吉田久子 15:30～ 16:30	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00	ジュニア スクール 15:30～ 16:30		ステップⅠ 松井智美 15:00～ 15:30				エアロⅡ 松井智美 15:45～ 16:30				ZUMBA 北川健太 15:05～ 15:55	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00	ジュニア スクール 15:30～ 16:30								16:00
17:00																											17:00
18:00																											18:00
19:00																											19:00
20:00	ピラティス 岩瀬江美 19:30～ 20:20	ボディストレイン 19:30～ 20:00			エアロⅢ 山川清志 19:00～ 20:00	ヨガⅡ 藤原如美 19:15～ 20:00											ZUMBA TOMO 19:30～ 20:20										20:00
21:00	エアロⅠ 岩瀬江美 20:35～ 21:05		背泳ぎ 20:10～ 20:50		ヨガⅠ 藤原如美 20:15～ 21:15																						21:00
22:00	BEAT BOXING 21:20～ 22:00		スイム1000 21:00～ 21:40																								22:00

火曜日

休館日

『週替わりエクササイズについて』
レッスン内容につきましては前月の20日頃に館内で掲示いたします。
レッスン終了時間に関しましてはレッスン内容により異なりますので
館内掲示で合わせてご確認ください。

マスターズレーンについて
●金曜日 20:10～21:10
●日曜日 13:10～14:10
上記の日程でコース開放をおこないます。
※コーチによる指導はおこないません。
※コースは利用状況により変動することがございます。
コース利用について
5名以下の場合には1コースの利用とさせていただきます。