

コパンスポーツクラブ瑞浪

平成31年4月

	(月)	(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(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	
休 館	10:00		田中麻美 10:15~11:00 脂肪すっきり エアロ	タオルをご持参ください。 10:15~10:45 水中ウォーキング 田中麻美	10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 2コース使用します 3コース使用可	10:15~10:55 リンパドレナージュ 三宝	10:15~10:45 水中ウォーキング 田中	10:15~11:00 初中級エアロ 清水美由紀	10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 2コース使用します 3コース使用可	10:10~10:40 ピラティス 宮島令子	子供スイミングにて 全コース使用します 10:00~11:00	10:00~12:00 子どもスクールで 使用致します。	10:00	
	11:00	MASA 11:15~12:00 初級エアロ	11:00~11:45 水泳教室 初級:加藤/中級:田中	10:55~11:25 やさしいエアロ 美咲 11:40~12:10 やさしいステップ 美咲(予約制)	3日 平泳ぎ 10日 バタフライ 17日 クロール 24日 背泳ぎ 11:00~11:30 初心者水泳 (もぐる・浮く) 11:40~12:10 中級4泳法 田中	11:05~11:35 ビートボクシング MASA 11:50~12:35 かんたんステップ MASA (定員制)	11:00~11:30 初心者水泳 (もぐる・浮く) 11:40~12:10 中級4泳法 田中	11:15~12:15 ボディ コンディショニング 清水美由紀	林 11:30~12:00 アクアヌードル30 林	10:50~11:50 中級エアロ 宮島令子	11:15~11:45 水中ウォーキング 加藤雅	2コース使用します 3コース使用可	11:00	
	12:00	篠宮澄子 12:15~12:45 コアリメイク 加藤雅	12:30~13:15 腰痛改善 ウォーキング 田中	12:25~13:10 初中級エアロ 美咲	12:15~12:45 週替わりレッスン 12:45~13:15 水中ウォーキング 林	12:50~13:35 ヨガ 上野	12:20~13:05 はじめて クロール&背泳ぎ 田中	12:30~13:15 初級エアロ 三宝	12:20~12:50 ワンポイント四泳法 13:00~13:15 アクアスマイル 林	12:00~12:45 リトモス45 宮島令子		45分レッスンは 14:15~スタート	12:00	
	13:00	13:00~13:45 やさしいエアロ &ストレッチ 三宝	13:30~14:00 アクアピクス30 水中ウォーキング 長尾	13:30~14:30 adidas yoga 大野ひとみ	13:30~14:15 水泳教室 赤塚/林	13:50~14:35 バレトン 大野ひとみ	13:45~14:30 アクアピクス45 上野	13:25~13:45 アプトレニング	13:30~14:15 腰痛改善 ウォーキング 田中	5日 クロール 12日 背泳ぎ 19日 平泳ぎ 26日 バタフライ	13:00~18:00 子供スイミングにて 全コース使用します	12:35~13:05 お腹すっきり 13:15~13:45 リンパドレナージュ 加藤雅		13:00
	14:00	14:00~15:00 社交ダンス 清水香代子				14:45~15:05 筋膜ストレッチ 三宝(予約制)							【7日】 バレトン(45分) 美優 【14日】 脂肪を燃やすエアロ 小原 【21日】 ズンバ 古田 【28日】 初級エアロ(45分) 三宝	14:00
	15:00		子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。		子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。		子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。		子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。				4月5月は、 機能改善ストレッチ は、お休みさせていた だきます	15:00
	18:00													18:00
	19:00	19:30~20:00 ボディストレッチ30 加藤雅(予約制)		安堂 19:40~20:10 ZUMBA 赤塚	19:30~20:00 アクアピクス30 赤塚	19:15~20:00 初中級エアロ 上山	19:15~20:00 バレトン 桑原				19:40~20:00 アプトレニング 安堂		18:00 営業終了	19:00
	20:00	20:15~20:45 ビートボクシング 加藤雅	20:15~21:00 スイムトレーニング 井口	20:20~20:50 やさしいステップ 赤塚	20:15~21:00 初級 週替わり 原	20:10~20:40 やさしいエアロ 20:50~21:20 ビートボクシング 安堂	20:10~20:40 背泳ぎ入門 原	20:15~21:00 ZUMBA 桑原	20:10~20:55 アクアピクス45 小原徳子	20:15~21:00 ボディストレッチ& ストレッチ 安堂(予約制)			【営業時間】 火~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日 10:00~18:00	20:00
	21:00	21:00~21:20 筋膜ストレッチ 安堂(予約制)	21:10~21:40 平泳ぎ入門 井口	21:00~21:45 ルーシーダットン 大野ひとみ 21:50~22:20 バレトン 大野ひとみ	3日 平泳ぎ 10日 バタフライ 17日 クロール 24日 背泳ぎ	21:30~21:50 リンパドレナージュ 安堂	21:30~22:00 クロール入門 原	21:15~22:00 ヨガ 前川					【休館日】 毎週月曜日・月末最終日・他	21:00
	22:00												【4月の休館日】 4/1、4/8、4/15、4/22、4/29 4/30	22:00
											22:00 営業終了			

* 定員制のプログラムは、事前予約が必要です。お気軽にアスレジムスタッフにお声掛けください。

* スタジオ内では携帯電話の音が鳴らないように設定をお願いします。

* スタジオ内への入場は、プログラム開始10分前とさせていただきます。

* プログラム開始から5分経過しての入場はご遠慮ください。

*  このマークがあるレッスンは裸足で参加できるクラスです