

2019年4月~6月

コパン城陽 レッスンプログラム

時間	月曜日		火曜日		水曜日		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	9:45~10:30 ベビー・キッズ スタジオ			10:00~10:45 スイミングの為 5・6J-入 使用不可		10:00~10:45 スイミングの為 5・6J-入 使用不可		10:00~10:45 幼稚園指導の為 コース制限有		10:00~10:45 子供スイミングの為 5・6J-入使用不可		10:00~11:00 子供スイミングの為 全コース使用不可
	10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ		10:40~10:55 ストレッチ		10:15~11:45 社交ダンス 井垣	
11:00	11:00~12:00 KaQiLa ~カキラ~ 山田	11:00~11:30 中級平泳ぎ	11:00~11:30 上級平泳ぎ	11:00~11:30 かんたんエアロ 大沢	11:00~11:30 初級バタフライ	11:00~11:45 わくわくエアロ 松井	11:00~11:30 中級クロール	11:00~11:30 上級クロール	11:00~11:30 かんたんエアロ 磯引	11:00~11:30 初級背泳ぎ	11:00~11:45 ZUMBA 東條	11:00~11:45 四泳法800
		11:45~12:15 アクアズンバ		11:40~12:40 ヨガ 大沢	11:40~12:10 中級背泳ぎ	11:40~12:10 上級背泳ぎ		11:40~12:10 初級平泳ぎ	11:40~12:25 わくわくエアロ 磯引	11:40~12:10 中級バタフライ	11:40~12:10 上級バタフライ	11:55~12:25 はじめてスイミング
12:00	12:10~12:20 青竹エクササイズ 柴田			12:50~13:35 機能改善 柴田		12:35~13:35 ピラティス 吉田		12:30~13:00 ウォーキング	12:35~13:35 ピラティス 浅貝		11:55~12:25 かんたんエアロ	12:00~12:45 かんたんダンス KIKO
	12:25~12:55 ピートボクシング 柴田			12:50~13:35 機能改善 柴田		12:35~13:35 ピラティス 吉田		12:30~13:00 ウォーキング	12:35~13:35 ピラティス 浅貝		12:35~12:55 青竹エクササイズ 柴田	13:00~13:30 かんたんエアロ
13:00	13:05~13:50 わくわくエアロ 磯引		13:20~13:50 はじめて背泳ぎ		13:15~13:45 はじめてスイミング		13:05~13:35 アクアファイター		13:00~13:30 アクアピクス		13:05~14:05 ヨガ 田原	13:40~14:10 ボテイアロ
				13:45~14:30 ZUMBA サチコ	13:55~14:25 アクアピクス	13:45~14:30 骨盤エクササイズ 末永	13:45~14:30 流水ウォーキング (流水会員限定)		13:45~14:30 ボール コデイコ 篠原	13:40~14:10 初級クロール		13:40~14:10 ボテイアロ
14:00	14:00~14:30 機能改善 柴田	14:00~14:30 水中ウォーキング					14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)		14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)			14:30~15:00 子供スイミングの為 5・6J-入使用不可
15:00		15:00~16:00 子供スイミングの為 1~3J-入使用不可			15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可	
16:00		16:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可				17:35~18:35 空手教室						
17:00												
18:00	17:45~18:45 体育教室											
19:00												
			19:30~20:00 クロール									
20:00	20:00~20:50 ヨガ 大沢		19:35~20:35 からだバランス 坂口	19:45~20:15 アクアピクス	19:45~20:30 わくわくエアロ 渥美		19:45~20:15 クロール	19:35~20:35 ピラティス 吉田	19:45~20:15 背泳ぎ	19:35~20:20 わくわくエアロ 渥美		19:30~20:30 マスターズ 練習
			20:10~20:40 バタフライ		20:25~20:55 背泳ぎ		20:25~20:55 平泳ぎ		20:45~21:15 かんたんエアロ 坂口			
21:00	21:10~21:40 ストレッチリンパ 末永		20:45~21:30 ボディファイター 柴田		20:40~21:30 ZUMBA 東條			21:20~21:40 コアトレーニング 坂口				

- ... 変更
- ▼ ... 初心者プログラム
- 定 ... 定員制プログラム

16:30営業終了 プールのご利用は16:00まで

営業時間

月曜~土曜 10:00~22:00
日曜 10:00~16:30
祝日 10:00~20:00
(祝日のプール利用は19:30までとなります)
(子供休館日は終日プール利用していただけます)

休館日

毎週木曜日・月末最終日・その他

祝日営業日について

19時以降のプログラムは実施いたしません。
ご了承ください。

5月1日~5日までの
特別営業日につきましては
夜のレッスンは実施しません。

コパンスポーツクラブ城陽
0774-55-6905



22:00営業終了 プールのご利用は21:30まで