

2019年10月~12月

コパン城陽 レッスンプログラム

	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 スイミングスクールの為 5・6J-I使用不可		10:00~10:45 スイミングスクールの為 5・6J-I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-I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 ヨガ 水谷	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 大沢	11:00~11:30 初級背泳ぎ	11:00~11:45 わくわくエアロ 松井	11:00~11:30 コーチと泳ごう 目指せ108本	11:00~11:30 かんたんエアロ 磯引	11:00~11:30 初級クロール	11:00~11:45 ZUMBA 東條	11:00~11:30 初級バタフライ	11:15~12:00 四泳法800
		11:40~12:10 初級平泳ぎ	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 健康功習 浅貝		11:50~12:20 初級平泳ぎ	11:40~12:25 わくわくエアロ 磯引	11:40~12:10 中級背泳ぎ	11:40~12:10 上級背泳ぎ	11:40~12:20 コーチと泳ごう 目指せ108本	
12:00	12:10~12:20 青竹エクササイズ		12:50~13:35 KaQiLa ~カキラ~ 西浦		12:35~13:35 ピラティス 吉田		12:30~13:00 はじめてスイミング		12:35~13:35 ピラティス 浅貝		11:55~12:25 ランミックス	
	12:25~12:55 かんたんエアロ 渥美	12:30~13:00 アクアズンパ サチコ					13:05~13:35 水中ウォーキング		13:00~13:30 はじめて背泳ぎ		12:00~12:45 かんたんダンス KIKO	
13:00	13:05~13:50 わくわくエアロ 磯引	13:20~13:50 はじめてスイミング	13:45~14:30 ZUMBA サチコ		13:55~14:25 水中ウォーキング	13:45~14:30 骨盤エクササイズ 末永		13:45~14:30 ポール コンディショニング 篠原	13:40~14:10 はじめてスイミング		13:05~14:05 ヨガ 田原	13:00~13:30 ランミックス
14:00	14:00~14:30 ピラティス 渥美	14:00~14:30 ウォールウォーキング				14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)					13:40~14:10 ボクシング30	
				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-I使用不可
15:00		15:00~16:00 子供スイミングの為 1~3J-I使用不可										
16:00				15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可								
17:00						15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可						
18:00	17:45~18:45 体育教室											
		16:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可										
19:00												
19:30	19:30~19:50 ボクシング20	19:30~20:00 平泳ぎ	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	19:45~20:30 ピラティス 吉田	19:45~20:15 バタフライ	19:35~20:35 ピラティス 吉田	19:45~20:15 クロール	19:35~20:35 ピラティス 吉田		
20:00	20:00~20:50 ヨガ 大沢	20:10~20:40 クロール		20:25~20:55 クロール		20:45~21:30 わくわくエアロ 坂口	20:25~20:55 背泳ぎ	20:45~21:30 かんたんエアロ 坂口		20:45~21:30 わくわくエアロ 渥美		
21:00	21:10~21:40 ストレッチリンパ 末永					20:40~21:30 ZUMBA 東條		21:20~21:40 コアリフレッシュ 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。

**9月15日(日) 城陽市民水泳大会の為
 特別休館日となります。**

コパンスポーツクラブ城陽
 0774-55-6905

