

コパンスポーツセンター忠岡 プログラムスケジュール (2019年7月～9月)

	月		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
10時台	ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 10:30~11:30	太極拳 10:30-11:15		イストレ 10:30-11:15		ZUMBA 10:30-11:00	子供スイミング 10:30~11:30	カーディオ 10:30-11:00	子供スイミング 9:15-12:00	ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 9:15-12:00
11時台	ZUMBA 11:30-12:15	ワンポイント 11:45-12:15	ヨガ 11:30-12:15		ZUMBA 11:30-12:00		ヨガ 11:15-12:00		イストレ 11:15-12:00		カーディオ 11:30-12:00	
12時台		アクアピクス 12:30-13:00	ビートボクシング 12:30-13:00	アクアピクス 12:45-13:15	ヨガ 12:15-13:00				ビートボクシング 12:15-12:45			
13時台	イストレ 13:00-13:45		ヨガ 13:15-14:00		カーディオ 13:15-14:00		カーディオ 13:15-13:45		カーディオ 13:00-13:30	子供スイミング 12:45-16:30		子供スイミング 13:00-16:30
14時台	カーディオ 14:00-14:30		ZUMBA 14:15-14:45		ビートボクシング 14:15-14:45		ヨガ 14:00-14:45	ウォーキング 14:00-14:30	ZUMBA 13:45-14:30			
	ヨガ 14:45-15:30		筋膜リリース 15:00-15:30				筋膜リリース 15:00-15:30		ヨガ 14:45-15:30		HIIT カードイオ 14:30-15:00	
15時台		子供スイミング 15:45-19:30 一部利用不可		子供スイミング 15:45-19:30 一部利用不可				子供スイミング 15:45-19:30 一部利用不可				
16時台										【初心者プログラム】 スタジオレッスンが初めての方、身体をリラックスさせたい方にオススメ。		
17時台							子供スタジオ 17:00-18:00			【ベーシックプログラム】 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。 スタジオレッスンが初めての方、徐々に運動をする方にオススメ。		
18時台										【HIITプログラム】 短時間でしっかり効果を出すための時短プログラム。 時短で運動したい方、しっかり身体を鍛えたい方にオススメ。		
19時台	カーディオ 19:00-19:45		カーディオ 19:00-19:45		HIITカーディオ 19:15-19:45		ズンバ 19:30-20:00			【プールプログラム】 アクアピクスを実施しています。プログラムを受けるのが初めての方に オススメ。一部のプログラムは、有料のスクール制となっています。		
20時台	ヨガ 20:00-20:45	ワンポイント 20:00-20:30	HIIT ビートボクシング 20:00-20:30		ヨガ 20:00-20:30		HIIT 筋トレ 20:15-20:45			【ご利用制限の時間帯】 子供用プログラムの為、一部または全面を、ご利用いただけない時間 です。		
	HIIT 筋トレ 21:00-21:30		筋膜リリース 20:45-21:15		HIIT ビートボクシング 20:45-21:15		リンパドレナージュ 21:00-21:30					

【プログラムのご案内】

- ◆定員制プログラムについては、スタジオ前で予約札をお受け取りください。
- ◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆有料プログラムについては、フロントにてお申し込みください。

- ワンポイントについて
7月 背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月バタフライ をおこないます。
クローンは毎月おこないます。どちらか好きな方を選んでください。