

2019年
7月～9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								NEW パタフライ	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	NEW パタフライ	ベビー 10:15～ 11:00	コアマット 池藤由美 10:15～ 11:00			スクンダイビング 10:30～ 11:00	ジュニア スクール 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		ジュニア スクール 10:00～ 12:20	ジュニア スクール 10:00～ 12:20	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	パタフライ 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	NEW クロール&背 泳ぎ 11:10～ 11:50		ヨガⅠ マミ 11:15～ 12:15	エアロⅠ 池藤由美 11:15～ 11:45	アクアピクス 京岸礼優 11:15～ 12:00	はじめて スイミング 11:10～ 11:50	ジュニア スクール 11:00～ 12:00	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	ストレッチャール 12:05～ 12:35	4泳法 12:00～ 12:40	スクンダイビング 12:00～ 12:30					ステップⅠ 早川大補 13:35～ 14:05				エアロⅡ 松井智美 12:05～ 12:50	NEW 4泳法 12:00～ 12:40	スクール準備	エアロⅡ 12:30～ 13:00			NEW 流水健康 水中 ウォーキング 12:05～ 12:45				プレインコア ウォーキング 末永由美子 12:15～ 13:05			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			水中 ウォーキング 13:30～ 14:10	ヨガⅠ 松本久美 13:05～ 14:05			ルシー ダットン 大沢美幸 13:15～ 14:00			スクール準備				マスターズ 13:10～14:10 クロール 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			ステップⅠ 大沢美幸 14:15～ 14:45			ジュニア スクール 13:30～ 15:30			エアロⅡ 佐々木 昌弘 14:15～ 15:00		パタフライ 14:20～ 15:00		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	スクール準備	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	スクール準備	ステップⅠ 松井智美 15:00～ 15:30	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	スクール準備	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	スクール準備	エアロⅡ 磯引しんこ 15:00～ 15:45	ジュニア スクール 体操 13:10～ 19:00			マイアミ ダンス 伊東香緒利 16:00～ 16:45		ジュニア スクール 育成 15:30～ 18:30			16:00
17:00																										17:00
18:00				ジュニア スクール 育成・選手 16:30～ 20:00																						18:00
19:00																										19:00
20:00	ピラティス 岩瀬江美 19:30～ 20:20	NEW ボディ ストレッチ 20:30～ 21:00	背泳ぎ 20:10～ 20:50		エアロⅢ 山川清志 19:00～ 20:00	ヨガⅡ 藤原如美 19:15～ 20:00			ステップⅡ 四方秀弥 19:15～ 20:00	NEW ボディ ストレッチ 19:30～ 20:00			ZUMBA TOMO 19:30～ 20:20			Body- Fighter 19:45～ 20:15										20:00
21:00	エアロⅠ 岩瀬江美 20:35～ 21:05		スイム1000 21:00～ 21:40		ヨガⅠ 藤原如美 20:15～ 21:15				BEAT BOXING 四方秀弥 20:15～ 20:45				ボディ ストレッチ 20:35～ 21:05	マスターズ 20:10～ 21:10	クロール 20:10～ 20:50											21:00
22:00	BEAT BOXING 21:20～ 22:00				NEW RUNMIX 21:30～ 22:00								ストレッチ ボール 21:15～ 21:45													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。