

コパンスポーツクラブ瑞浪

2019年8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
10:00				10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 3コース使用します 2コース使用可		10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 3コース使用します 2コース使用可	
11:00	10:15~11:00 脂肪すっきり エアロ MASA	10:15~10:45 水中ウォーキング 田中	10:15~10:45 タオルストレッチ&青竹 美咲	11:00~11:30 ビートボクシング MASA	11:00~11:30 初心者水泳 (もぐる・浮く) MASA	10:10~10:40 ピラティス 宮島令子	10:00~13:00 子どもスクールで 使用致します。 3コース使用します 2コース使用可
12:00	11:15~12:00 初級エアロ 篠宮澄子	11:00~11:45 水泳教室 初級:鈴木/中級:田中	10:55~11:25 やさしいエアロ 美咲	11:45~12:30 かんたんステップ MASA	11:40~12:10 初級4泳法 田中	10:50~11:50 中級エアロ 宮島令子	筋トレの基礎から 始めていきます
13:00	12:15~12:45 ボディストレイン 鈴木(大)(予約制)	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 初級週替わりレッスン MASA(予約制)	12:20~13:05 はじめて クロール&背泳ぎ 田中	12:00~12:45 リトモス45 宮島令子	12:40~13:00 THE 筋トレ 加藤
14:00	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	12:50~13:35 ヨガ 上野	13:50~14:35 バレトン 大野ひとみ	12:15~13:00 バレトン 加藤	45分レッスンは 14:15~スタート
15:00	14:00~15:00 社交ダンス 清水香代子	14:05~14:35 水中ウォーキング 長尾		14:45~15:05 筋膜ストレッチ 三宝(予約制)	13:45~14:30 アクアピクス45 上野	13:15~13:45 大人の筋トレ教室 加藤	13:15~13:45 リンパドレナージュ 加藤
18:00		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。	1日 上山 8日 上山 15日 上山 22日 篠宮 29日 篠宮	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。	15:15~15:45 大人の筋トレ教室
19:00			19:20~19:50 ボディストレイン 安堂(予約制)	19:15~20:00 脂肪を燃やすエアロ	19:30~20:00 バレトン 桑原		18:00 営業終了
20:00	19:30~20:00 ボディファイター 加藤雅	20:05~20:50 ZUMBA FINEST 古田慶子	20:15~21:00 スイムトレーニング 井口・嶋崎	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	20:15~21:00 ZUMBA FINEST 桑原	19:30~20:00 ビートボクシング 加藤	【営業時間】 火~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日 10:00~18:00
21:00	20:15~20:45 RUN MIX 加藤雅	20:15~21:00 スイムトレーニング 井口・嶋崎	21:00~21:45 ルーシーダットン 大野ひとみ	21:00~21:30 背泳ぎ入門30 井口	20:10~20:55 アクアピクス45 小原徳子	20:15~20:55 ボディストレイン 40 鈴木(予約制)	【休館日】 毎週月曜日・月末最終日・他
22:00	20:55~21:15 アプトレーニング 安堂	21:10~21:40 平泳ぎ入門 井口・嶋崎	21:50~22:20 バレトン 大野ひとみ	21:30~21:50 筋膜ストレッチ 安堂(予約制)	21:15~22:00 ヨガ 前川		【8月の休館日】 8/5、8/12、8/19、8/26 8/31
						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