

# 2019年 9月プログラムスケジュール

# コパンスポーツクラブ須磨海浜公園

月曜日	火	
	スタジオ	プール
9:30	OPEN	
10:00	10:00~10:45 骨盤体操 庄司	10:00~10:45 水中歩行 宮田
10:30		
11:00	11:00~11:45 バランスボール ※定員34名 平山	11:00~11:30 背泳ぎ基本 宮田
11:30		
12:00	11:55~12:40 初級ステップ 野村	11:40~12:40 スクール初中級 有料 小林
12:30		
13:00	12:50~13:20 骨盤美人ヨガ 平野	12:50~13:35 水中バレーボール
13:30	13:30~14:15 筋カトレニング 平野	13:40~14:10 アクアダンベル 前島
14:00		
14:30	14:25~15:10 週替わりストレッチ 平山	14:15~15:00 四泳法 渡邊
15:00		
15:30	15:30~16:35 1. 週目 ウェーブストレッチ 2. 週目 リフレッシュヨガ・平野 3. 週目 ウェーブストレッチ 4. 週目 ストレッチ	15:30~16:35 3 利用可 コース
16:00	16:00~17:00 ジュニア 新体操 (基本)	
16:30		
17:00	17:05~18:05 ジュニア 新体操 (応用)	16:35~17:45 ス 専ク子 用1供 ル
17:30		
18:00	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級)	17:45~18:55 2 利用可 コース
18:30		
19:00		
19:30		19:30~20:30 スクール初中級 有料 小林
20:00		
20:30	20:30~21:15 Balletone HISASHI	
21:00		
21:30	21:30~22:00 AB-ATTACK 前島	
22:00		
22:30		23:00 CLOSE

水	水	
	スタジオ	プール
10:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 丸山	10:00~10:45 10:30~11:00 バビー 丸山
10:30		
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 平山	11:00~11:30 水中歩行 NEW 前島
11:30		
12:00	12:00~12:45 Fit Hula 森川	11:40~12:10 コツコツスイム 渡邊
12:30		12:15~12:45 アクアピクス NEW 前島
13:00	13:00~13:45 カラダメンテナンス YOSHI	12:45~13:45 スクール初心者 有料 佐々木
13:30		
14:00	14:00~14:45 筋カトレニング 山地	14:00~14:30 フィンスイム 佐々木
14:30		
15:00	15:00~15:45 リフレッシュヨガ シェリー	リ トル
15:30		
16:00	16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児)	3 利用可 コース
16:30		
17:00	17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生)	16:35~17:45 ス 専ク子 用1供 ル
17:30		
18:00		17:45~18:55 2 利用可 コース
18:30		
19:00		
19:30	19:30~20:15 初級エアロ 窪田	19:30~20:30 スクール初中級 有料 西田
20:00		
20:30	20:30~21:15 ピラティス 窪田	20:00~20:30 水泳基本 西田
21:00		
21:30		20:50~21:35 週替わり泳法 西田
22:00		1. 週目 バタフライ 2. 週目 背泳ぎ 3. 週目 平泳ぎ 4. 週目 クロール
22:30		23:00 CLOSE

木	木	
	スタジオ	プール
10:00	10:00~10:45 アロマ気功 キング	10:00~11:00 スクール 初中級 渡邊
10:30		10:30~11:00 バビー
11:00	10:55~11:40 初級エアロ 野村	11:00~11:30 水中歩行 前島
11:30		
12:00	11:50~12:35 ポディストレイン 平山	11:40~12:10 浮き棒 渡邊
12:30		
13:00	12:45~13:15 パリーダンスエクササイズ MACO	四泳法 佐々木
13:30	13:25~14:10 パワーヨガ 上田	13:30~14:00 アクアピクス 前島
14:00		
14:30	14:20~15:05 かんたん ストリートダンス 福留	14:15~15:00 水中バレーボール
15:00		
15:30	15:30~16:30 キッズ パレエ (幼児)	3 利用可 コース
16:00		
16:30	16:30~17:30 ジュニア パレエ (小学生)	16:35~17:45 ス 専ク子 用1供 ル
17:00		
17:30	17:30~18:45 ジュニア パレエ (アドバンス)	17:45~18:55 2 利用可 コース
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 丸山	19:30~20:30 スクール初中級 有料 中原
20:00		
20:30	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:40~21:40 マスターズ 西田
21:00		
21:30	21:15~21:45 Body-Fighter 前島	
22:00		
22:30		23:00 CLOSE

金	金	
	スタジオ	プール
10:00	10:00~10:45 初級エアロ 園田	10:30~11:00 バビー
10:30		
11:00	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:30 水中歩行 佐々木
11:30		
12:00	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木
12:30		
13:00	13:00~13:45 ZUMBA RION	12:20~12:50 平泳ぎ基本 宮田
13:30		
14:00	14:00~14:45 ラテンジャズ NEW RION	13:00~14:00 スクール上級 有料 小林
14:30		
15:00	15:00~15:45 太極拳 子	14:10~14:40 フィンスイム 小林
15:30		
16:00	16:00~17:00 チャ ダンス (ジュニア)	15:30~16:35 3 利用可 コース
16:30		
17:00	17:00~18:00 チャ ダンス (ジュニア)	16:35~17:45 ス 専ク子 用1供 ル
17:30		
18:00		17:45~18:55 2 利用可 コース
18:30		
19:00		
19:30	19:30~20:15 Balletone HISASHI	19:30~20:30 スクール初中級 有料 中原
20:00		
20:30	20:30~21:15 パワーヨガ 上田	20:00~20:30 水泳基本 中原
21:00		
21:30		20:45~21:30 週替わり泳法 中原
22:00		1. 週目 クロール 2. 週目 平泳ぎ 3. 週目 背泳ぎ 4. 週目 バタフライ
22:30		23:00 CLOSE


土	土	
	スタジオ	プール
9:00	9:00~10:00 ジュニア HIP HOP (初中級)	
10:00	10:10~11:10 空手 (ジュニア)	10:00~11:15 ス 専ク子 用1供 ル
10:30		
11:00	11:20~12:05 ZUMBA RION	11:15~12:30 2 利用可 コース
11:30		
12:00	12:15~13:00 AB-ATTACK 前島	12:00~13:00 スクール初中級 有料 中原
12:30		
13:00	13:15~14:00 リフレッシュヨガ シェリー	12:45~13:15 バビー
13:30		
14:00	14:15~15:00 初級エアロ 平山	13:30~14:00 水泳基本 小林
14:30		
15:00	15:15~16:00 フローヨガ 金田	14:15~14:45 水中歩行 三好
15:30		
16:00		15:30~16:45 2 利用可 コース
16:30		
17:00		16:45~17:45 1 利用可 コース
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		19:30~20:30 コ 中 1 学 ス 生
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		21:00 CLOSE

日	日	
	スタジオ	プール
10:00		10:00~11:15 3 利用可 コース
10:30		
11:00	11:00~11:45 ピラティス YOSHI	
11:30		
12:00	12:00~12:45 初級エアロ 山崎	12:00~13:00 スクール初中級 有料 中原
12:30		
13:00	13:00~13:45 筋カトレニング 山地	13:10~13:40 バタフライ基本 小林
13:30		
14:00	14:00~14:45 Balletone HISASHI	13:50~14:20 アクアピクス 前島
14:30		
15:00		14:30~15:15 水中バレーボール
15:30		15:15~17:00 マスターズ 西田
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		19:00 CLOSE

●有料のプログラムです。  
プール・ジムエリアのご利用は  
閉館時間の20分前に終了となります。

**【お知らせ】**  
プールのコース表は  
別紙をご覧ください。  
フロント前にて  
お配りしております。

前月からのプログラム  
内容変更・担当者変更  
NEW  
前月から時間のみ変更



月曜日  
休館日