コパンスポーツクラブさかえ　レッスンプログラム表　2019年9月

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ストレッチ【荒木】10:30～11:00	（有料スクール）運動健康教室 10:30～12:00	AQUA【長谷川】14:30～15:15
ZUMBA【荒木】11:15～12:00		
ヨガ【久美子】12:15～13:15		
スロートレーニング【寺澤】13:30～14:15	（有料スクール）運動健康教室 13:00～14:30	
ヨガ【武田】18:30～19:30	AQUA【鈴木久】19:00～19:45	
ZUMBA【NAGISA】19:45～20:45		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
NEW ZUMBA【荒木】10：45～11：30	先着22	AQUA【岩田】10:30～11:15
NEW ボディストレイン【和田】11：45～12：15	（有料スクール）リラックスヨガ【権田】12:00～13:30	（有料スクール）水泳教室（初・中級）【平田】13:00～14:00
NEW ヨガ【加藤】12:30～13:30		
ヨガ【牧野】18:15～19:00		
ボディストレイン【長谷部】19:15～20:00	先着22	
ボディファイター【長谷部】20：15～20：45	先着32	
ストレッチ20：45～21：00【長谷部】		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ【太田】10:30～11:15	（有料スクール）３B体操【井上】10:30～12:00	有料プライベートレッスン【齋藤】10：15～10：45
ダンスエアロ【NAO】11:30～12:15		（有料スクール）水泳教室（初級・中級）【齋藤】11:00～12:00
ステップ【宇佐見】12:30～13:00	先着32	
バレトン【宇佐見】13:15～13:45		（有料スクール）水泳教室(上級)【齋藤】13:00～14:00
ヨガ【牧野】14:00～15:00		
上級エアロ【山本】18:45～19:45	バレエヨガ【JUNKO】18：45～19：30	（有料スクール）水泳教室スキルアップクラス【山田沙】19:30～20:30
ステップ【山本】20:00～20:45	ヒップホップ【JUN2】19:50～20:50	（有料スクール）水泳教室マスターズクラス【山田沙】20:30～21:30
リンパドレナージュ【平田】21:00～21:30		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
先着32 NEW ステップ【山本】10：30～11：15	（有料スクール）運動健康教室 10:30～12:00	（有料スクール）水泳教室（初級・中級）【齋藤】11:00～12:00
NEW ダンスエアロ【小柳】11：35～12：20		
スロートレーニング【沼本】12:45～13:30	（有料スクール）運動健康教室 13:00～14:30	（有料スクール）水泳教室(初級)【斎藤】13:00～14:00
ヨガ【武田】13:45～14:45		
ボールストレッチ【水野裕】15:00～15:30	先着20	
ZUMBA【NAGISA】18:30～19:15		
BOKWA【NAGISA】19:30～20:15	ピラティス【西村】19:30～20:15	
RUNMIX【日高】20：30～21：00		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
バレエコンディショニング【後藤田】10:50～11:50	（有料スクール）３B体操【熊瀬】10:30～12:00	
ボディストレイン【若月】12:15～13:00	先着22	
ピラティス【西村】13:15～14:00	（有料スクール）運動健康教室 13:00～14:30	
（有料スクール）総合太極拳【丁】14:15～15:45	（有料スクール）運動健康教室 15:00～16:30	AQUA【三嶋】14:15～15:00
NEW ステップ【山田優】19:00～19:45	先着32	
NEW ボディストレイン【日高】20:00～20:30	先着22	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ【加藤】10:20～11:20	（有料スクール）楊名時太極拳【澤井】10:30～12:00	（有料スクール）水泳教室(上級)【齋藤】11:00～12:00
バレトン【加藤】11:30～12:15		
ボディファイター【長谷部】12:30～13:00		
はじめてジャズ【市川】13:15～14:15	ボディストレイン【長谷部】13:15～14:00	先着15
初級エアロ【水野万】14：30～15：15	（有料スクール）ジャズダンス【市川】14:45～16:15	
NEW バランスボール【水野万】15：20～15：50		

★ランニング部のお知らせ★

9月18日(水)19：00に12F多目的室にお集まりください

お友達とでも、お1人でも！
走ることに自信がなくても大丈夫！
楽を一緒に走りましょう！

※天候などにより中止となる場合もございますのでご了承ください。

◆スタジオプログラム表の見方◆

レッスン名
【インストラクター名】
時間

先着 ●●● 定員人数が決まっておりますので、レッスン開始時間に必ずスタジオ前へお集まりください。

NEW ●●● 前月と担当者・時間・内容のいずれかに変更がある枠になります。

※同じレッスン名でも、時間枠によっては難易度や強度が違うこともあります。

キッズスイミングでのプールコース制限について

下記の時間帯は子供スイミングによりプールコースを使用させて頂きます。予めご了承ください。

曜日	時間	コース
月～金	16：00～18：00	3コース使用

トレーニング終了時間　22時45分　→　閉館時間　23時00分

●都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
●アクアビクスでは、コースの制限をさせていただきます。担当者の判断により利用状況でコース制限が変わる場合がございます。
●レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
●レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りをしております。
●「スクール」は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。