

# 2019年 レッスンプログラム

# 9月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		土曜日		日曜日	
スタジオA	スタジオB	サーキット	スタジオA	スタジオB	サーキット	スタジオA	スタジオB	サーキット	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	
10:00	10:20~10:50 太極舞 YUKIKO		10:30~11:30 ZUMBA 廣間	10:30~11:15 中級エアロ 浜田		10:30~11:15 Balletone パレト 加藤あい	10:15~11:00 ママバランスボール スクール会員 限定		10:20~11:20 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ	10:35~11:20 メガダンス 富山	10:15~11:00 ヨガ 富山		10:15~11:00 初中級エアロ 児玉	
11:00	11:00~11:45 ZUMBA YUKIKO	11:00~11:45 ピラティス 高平	11:45~12:30 バレエヨガ JUNKO	11:35~12:05 バランスボール 安田		11:30~12:15 ソフト パワーヨガ 柴田	11:30~12:15 salvation サルセッション 西山		11:45~12:30 中級エアロ 村岡	11:30~12:30 ベリーダンス 女性限定 Ishtal	11:15~12:00 ZUMBA 小畑			
12:00	12:00~13:00 ヨガ 加藤 あい	12:00~12:45 メガダンス 城間	12:45~13:30 フィットネスパレエ JUNKO	12:20~12:50 ボディストレイン 齋藤		12:30~13:00 初級STEP 光岡	12:30~13:00 バランスボール 安田		12:40~13:10 30分 ZUMBA 村岡	12:40~13:10 太極舞 加藤 綾子	12:15~13:00 メガダンス 小畑		12:30~13:15 ボディメイク 加藤 あい	
13:00	13:20~13:50 初心者エアロ 山本真子	13:00~13:45 初中級ラテン 廣間	13:00~13:30 フィットネスパレエ JUNKO	13:00~13:30 シンプルエアロ MIKAKO	祝日はお休み 13:45~14:15 サーキット スタッフ	13:15~14:00 ZUMBA 光岡	13:15~14:00 THE SLOW ~プレスウォーク~ 山本 真寿美	13:15~13:45 サーキット スタッフ	13:20~14:20 フラダンス 津田	13:20~14:05 Balletone パレト 加藤綾子	13:15~14:15 GROUP POWER TAKE	9/28 親子ヨガ(予定) 時間:未定	13:30~14:30 ソフトヨガ 加藤 あい	
14:00	14:00~14:45 中級STEP 山本真子	14:00~14:45 フィットネスフラ 加藤綾子	14:00~14:45 リラクゼーション ヨガ 柴田	14:35~15:20 初 中 級 STEP 山本真子		14:15~15:00 THE SLOW ~エステティック~ 光岡	14:15~15:00 HIPHOP YUKO		14:30~15:15 初級エアロ 杉村	14:30~15:00 ストレッチポール 山本 真寿美				14:45~15:15 ストレッチポール 山本 真寿美
15:00									15:30~16:15 リンパ ドレナージュ 山本 真寿美				15:30~16:00 美尻トレーニング 小池	
16:00														17:00 マシジムは 17:45まで利用可
17:00		子供スクール 【空手教室】												18:00 マシジムは 18:00営業終了
18:00	子供スクール 【チアリーディング】					子供スクール 【パレエ教室】	子供スクール 【体育教室】							
19:00														
20:00	20:00~20:30 ボディファイター 岩口	19:45~20:30 初中級エアロ 児玉	19:30~20:15 Balletone 加藤 あい	20:30~21:30 フローヨガ 加藤 あい		19:45~20:30 ZUMBA YUKIKO	20:35~21:20 RUNMIX Balletone 高平		19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ	20:30~21:15 GROUP POWER TAKE	18:45~19:15 RUNMIX 小池 桜			
21:00	20:45~21:15 お腹スッキリ 岩口	21:00~22:00 HIPHOP YUKO・HITOMI	20:30~21:00 ボディストレイン 小池 桜	21:15~22:15 中級エアロ 山本真子		21:30~22:00 ビートボクシング 小池 桜	21:30~22:15 リラックスヨガ Ishtal		20:30~21:15 GROUP POWER TAKE	20:30~21:15 中級エアロ 浜田	19:30~20:00 お腹スッキリ 小池 桜			
22:00	21:30~22:15 リラクゼーション ヨガ 柴田								21:30~22:15 メガダンス 浜田					

マシジムは22:45まで利用可 23:00営業終了

コパンスポーツクラブ日進

TEL 0561-72-5777

※安全確保のため、ヨガクラスは開始時間、その他は開始 5 分以降の入室はご遠慮ください。  
 ※事情により、代講・休講になる場合があります。(館内掲示・ホームページにてご案内致します。)  
 ※スタジオへの入場は整列順となります。(整列の際の荷物での場所取りはご遠慮ください。)  
 ※定員制以外のレッスンにつきましてもインストラクターの判断により入場制限させていただく場合がございます。予めご了承願います。  
 ※やむを得ない場合を除きレッスンの途中退場はご遠慮ください。



Instagram

コパン日進 公式インスタページ

@copin\_nissin2019

