

2019年9月

コパンスポーツクラブ近江八幡 レッスンプログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
9:45~10:45		9:15~10:00 アクアピクス 頼本	9:45~10:15 初心者エアロ 那須	9:20~9:50 バタフライ初級	9:45~10:15 ストレッチ 前田	9:20~9:50 背泳ぎ初級	9:45~10:15 肩こりすっきり 定 スタッフ	9:20~9:50 クロール初級				
10:00	リラクゼーション ヨガ (新国際) 山本		10:30~11:30 リラクゼーション ヨガ 定	10:00~10:30 流水ウォーキング	10:30~11:15 初級エアロ 前田	10:00~10:30 流水ウォーキング	10:30~11:30 リフンゼーション ヨガ (新国際) 福田	10:00~10:30 流水ウォーキング	10:15~11:00 タイチーダンス 北村	10:30~11:30 子供スクール 1~3コース	10:30~11:30 ヨガ 定	子供スクール
11:00	11:00~11:30 お腹すっきり スタッフ	子供スクール 1~3コース	11:35~12:05 平泳ぎ中上級	11:35~12:05 マスターズ30	11:30~12:30 リラクゼーション ヨガ 定	11:35~12:05 背泳ぎ中上級	11:45~12:30 初級エアロ	11:35~12:05 マスターズ45	11:15~12:00 初中級エアロ 前田	11:35~12:05 週替わり中上級	11:45~12:15 山崎	
11:45~12:30	初級エアロ 斎藤	12:05~12:35 背泳ぎ初級	12:45~13:30 初級エアロ 那須	12:05~12:35 有料レッスン	12:45~13:30 津布良	12:05~12:35 クロール初級	12:45~13:30 富田	12:40~13:25 初中級ステップ 前田	12:15~13:00 腰痛ストレッチ 前田	12:10~12:40 腰痛ストレッチ 清水	12:30~13:15 ポディストレイン 清水 定	
12:00	12:45~13:30 フィギュア8 長崎	12:50~13:35 アクアピクス スタッフ	13:45~14:30 ポディストレイン スタッフ	12:40~13:10 腰痛ストレッチ	13:10~13:40 腰痛改善 津布良	12:45~13:30 アクアピクス 北村	13:45~14:30 リトモス 吉村	13:15~14:00 リトモス 国友	13:15~14:00 リトモス 国友	13:15~13:45 流水ウォーキング 子供スクール 1~4コース	13:30~14:15 初級エアロ 大山	
13:00	13:45~14:30 バレトン 長崎	13:50~14:20 平泳ぎ初級	14:20~14:50 クロール中上級	13:10~13:40 腰痛改善	13:50~14:35 流水プログラム 鈴木	13:45~14:15 スイミング初心 清水	14:15~14:45 バタフライ中上級	14:15~14:45 初級ステップ 定 国友	14:15~14:45 平泳ぎ初級	14:15~14:45 バタフライ初級	14:30~15:00 ビートボクシング 大山	
14:00		子供スクール 1~4コース		13:50~14:35 流水プログラム 鈴木	15:00~16:00	14:15~14:45 バタフライ中上級	子供スクール 1~4コース	子供スクール 1~4コース	15:30~17:30 子供体育 全コース	15:30~17:30 子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供体育 全コース	子供スクール
15:00				15:00~16:00					16:00~17:00 子供体育 全コース	16:00~17:00 子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供体育 全コース	子供スクール
16:00									16:00~17:00 子供体育 全コース	16:00~17:00 子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供体育 全コース	子供スクール
17:00	子供体育 16:00~19:00	子供スクール 全コース	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	子供スクール 全コース	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	子供スクール 全コース	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供体育 全コース	16:00~17:00 子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供体育 全コース	子供スクール
18:00									17:55~19:10			
18:00									18:10~19:10			
19:00	19:15~20:00 ヨガ 定								19:30~20:00 初中級ステップ 定			
19:00									19:30~20:15 バレトン			
20:00	20:15~21:00 前田 初級エアロ	子供スクール 1~4コース							20:15~21:00 国友 リトモス			
20:00									20:30~21:00 長崎 初級ステップ			
21:00	21:15~21:45 前田 RUNMIX								21:00~21:30 国友 マスターズ			
21:00									21:15~22:00 那須 初中級エアロ			
22:00	22:00 スタッフ								21:40~22:10 長崎 ストレッチボール 清水			
22:30									22:30			

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
5週目 バタフライ

残り1ヶ月

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
5週目 バタフライ

***営業時間**
平日 9:00~22:30
土曜 9:00~21:00
日曜、祝日 9:00~18:00

***休館日**
木曜日、月末の最終日

***コパン近江八幡**
0748-37-1771

太字表記 ...変更
...3ヶ月変更
定員制



- 安全確保のためレッスンの途中入場はご遠慮ください。
- 定員制のクラスはレッスン開始前にチケット配布する場合があります。チケットを受け取り入室の際にインストラクターへお渡しください。チケットはレッスン開始20分前より配布します。
- 子どもスクールレッスン実施のため、16:00~20:00(土曜日は15:30~17:30)の間プールは全面使用禁止となります。それ以外の時間帯はフリーコースの設定がございます(ジャグジー:採暖室は常時ご利用いただけます。)
- 全プログラム、開始5分以降の途中参加はできません。また、プログラムは参加者がお一人の場合休講とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 都合によりレッスンの担当者及び内容について変更もしくは休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。