

コパンスポーツクラブ緑 レッスンプログラム

2019年9月

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | 木曜日 | | 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 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 健脚体操 10:15~10:30 青竹エクササイズ 10:30~11:00 小川(京) | 園水泳指導 10:15~11:00 2コース 2・9日 | 初中級ステップ 10:15~11:00 山本(真) | 小学校水泳指導 10:00~11:00 1~4コース 3・10・17・24日 | | 健脚体操 10:15~10:30 リンパドレナージュ 10:30~11:00 廣川 | 小学校水泳指導 10:00~11:00 1~4コース 5・12・19日 | ウェーブストレッチ 10:15~10:45 山本 | たっぷり泳ぐ 10:15~11:00 スタッフ | | 中級エアロ 10:30~11:15 村岡 | 子供スクール 10:00~11:15 1~5コース | 子供スクール 10:00~12:00 1~5コース |
| 11:00 | | たっぷり泳ぐ 11:00~11:45 中村 | 中級エアロ 11:15~12:00 山本(真) | 初心者クロール 11:00~11:30 柳沼 | パビースクール 11:00~11:45 2コース | 太極拳 11:15~12:00 中村 | 初心者クロール 11:00~11:30 三畝 | 上級ステップ 10:55~11:55 山本 | マスターズ 11:00~11:45 中村 | | 体幹トレーニング 11:30~12:00 村岡 | ショートアクア 11:30~12:00 廣川 | |
| 12:00 | | フラダンス 11:30~12:30 松浦 | | たっぷり泳ぐ 11:35~12:20 柳沼 | | | ショートアクア 11:35~12:05 仲 | | | | | | |
| 13:00 | | 初心者背泳ぎ 12:30~13:00 齋藤(真) | ボディーストレイン 12:40~13:10 中村 | 水中ウォーキング 12:25~12:55 齋藤(真) | | リラックスヨガ 12:15~13:00 三畝 | 水中ウォーキング 12:10~12:40 齋藤(真) | 初級エアロ 12:15~12:45 仲 | | | | | |
| 14:00 | | メガダンス60 13:00~14:00 三水 | | 中級週替わり泳法 13:00~13:30 齋藤(真) | | | 中級週替わり泳法 12:45~13:15 齋藤(真) | 1・3週目:平泳ぎ 2・4週目:バタフライ | | | | | |
| 15:00 | | 園水泳指導 13:00~14:00 2コース 2・9日 | 初級エアロ 13:20~13:50 深谷 | | | | 園水泳指導 13:15~14:15 1コース 5・19日 | | | | | | |
| 16:00 | | 筋膜ストレッチ 14:15~14:45 柴田 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 子供スクール 15:00~16:30 1~5コース 16:30~18:30 1~7コース (全コースお使いいただけます) | ジュニア 体育教室 16:45~18:45 | 子供スクール 15:00~16:30 1~5コース 16:30~18:30 1~7コース (全コースお使いいただけます) | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |

トレーニング終了/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。
- レッスンプログラムは、参加者がお一人の場合休講させていただきます。
- 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しております。
- 子供スクールの為16:20~18:30(土曜日15:20~17:30)の間プールは全面使用禁止となります。

(ジャグジー・ミストサウナ・ドライールームはご利用いただけます。)

- …スクール専用プログラムです
- …前月からの変更箇所です(内容・時間・担当者含む)

エステサロンREN
【平日】 11:00 ~ 21:00
【土曜】 10:00 ~ 20:00
【日祝】 10:00 ~ 17:30

トレーニング終了/閉館時間
17時30分

◆スタジオプログラム表の見方◆

| |
|-------------|
| レッスン名 |
| 時間 |
| 【インストラクター名】 |

定員 …定員制となっております。

裏面に、レッスンプログラムの紹介があります。強度・難易度について、ご確認ください。

営業時間

| 曜日 | 時間 |
|-----|---------------|
| 月~金 | 10:00 ~ 23:00 |
| 土 | 10:00 ~ 22:00 |
| 日・祝 | 10:00 ~ 17:30 |

休館日：毎週水曜・月末1日
年末年始・その他メンテナンス休館等