

# コパンスポーツクラブ瑞浪

2019年9月

	(月)	(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(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		
休日	10:00				10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 3コース使用します 2コース使用可				10:00~11:00 ベビー・キッズ スイミングにて 3コース使用します 2コース使用可		子供スイミングにて 全コース使用します 10:00~11:00		10:00~13:00 子どもスクールで 使用致します。		
	11:00	MASA 11:15~12:00 初級エアロ	11:00~11:45 水泳教室 初級:鈴木/中級:田中	10:55~11:25 やさしいエアロ 美咲 11:40~12:10	11:00~11:30 ビートボクシング MASA 11:45~12:30 かんたんステップ MASA	11:00~11:30 初心者水泳 (もぐる・浮く) 11:40~12:10 中級4泳法 田中	11:15~12:00 リンパドレナージュ 三宝	林 11:30~12:00 アクアヌードル30	10:50~11:50 中級エアロ 宮島令子	11:15~11:45 水中ウォーキング 鈴木(大)	筋トレの基礎から 始めていきます		3コース使用します 2コース使用可		
	12:00	篠宮澄子 12:15~12:45 ボディストレイン 鈴木(大)(予約制)	12:30~13:15 腰痛改善 ウォーキング 田中	12:25~13:10 初級週替わりレッスン 初級エアロ 美咲	12:15~12:45 初級週替わりレッスン MASA(予約制)	12:20~13:05 はじめて クロール&背泳ぎ 加藤	12:15~13:00 パレトン	12:20~13:05 初級ワンポイント 四泳法45	林	12:00~12:45 リトモス45 宮島令子			12:40~13:00 THE 筋トレ 加藤	45分レッスンは 14:15~スタート	
	13:00	やさしいエアロ &ストレッチ 三宝	13:30~14:00 アクアピクス30	13:30~14:30 adidas yoga 大野ひとみ	13:30~14:15 水泳教室 篠田/林	13:50~14:35 パレトン 大野ひとみ	13:45~14:30 アクアピクス45 上野	14:45~15:05 筋膜ストレッチ 三宝(予約制)	13:30~14:15 腰痛改善 ウォーキング 田中	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ	13:00~18:00 子供スイミングにて 全コース使用します		13:15~13:45 リンパドレナージュ 加藤	14:00~15:00 スタジオ週替わり	
	14:00	社交ダンス 清水香代子	14:05~14:35 水中ウォーキング 長尾			14:45~15:05 筋膜ストレッチ 三宝(予約制)							14:00~15:00 【1日】ボディファイター(45分) 長谷部 【8日】脂肪を燃やすエアロ(60分) 小原 【15日】ズンパ(60分) 吉田 【22日】パレトン(45分) 美優 【29日】臨時休業の為休講	15:00	
	15:00		子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。	子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。	子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。	子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。	子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。	子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。	子供スイミングのため、 15:30~ コース制限があります。 16:00~18:30 全コース使用致します。				15:15~15:45 大人の筋トレ教室		
	18:00														
	19:00													18:00 営業終了	19:00
	20:00	19:40~20:00 アプトレーニング 加藤		19:25~19:55 ベリ-エクササイズ 古田慶子	19:30~20:00 アクアピクス30 篠田	19:30~20:15 初級エアロ45 篠宮		19:15~20:00 パレトン 桑原		19:30~20:00 ボディファイター 加藤				【営業時間】 火~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日 10:00~18:00	20:00
	21:00	20:15~20:45 ビートボクシング30 安堂	20:15~21:00 スイムトレーニング 井口・嶋崎	ZUMBA 20:05~20:50 古田慶子	20:15~21:00 初級 週替わり 嶋崎	20:25~20:55 ボディストレイン 鈴木(大)(予約制)	20:15~20:45 クロール入門30 井口	20:15~21:00 ZUMBA 桑原	20:10~20:55 アクアピクス45 小原徳子	20:15~20:55 ボディストレイン 40 加藤(予約制)				【休館日】 毎週月曜日・月末最終日・他	21:00
	22:00	20:55~21:15 リンパドレナージュ 加藤	21:10~21:40 平泳ぎ入門 井口・嶋崎	21:00~21:45 ル-シーダットン 大野ひとみ 21:50~22:20 パレトン 大野ひとみ	1週目 平泳ぎ 2週目 バタフライ 3週目 クロール 4週目 背泳ぎ	21:10~21:40 RUN MIX 安堂	21:00~21:30 背泳ぎ入門30 井口	21:15~22:00 ヨガ 前川						【9月の休館日】 9/2、9/9 9/28、9/29、9/30、10/1	22:00
											22:00 営業終了				

\* 定員制のプログラムは、事前予約が必要です。お気軽にアスレジムスタッフにお声掛けください。

\* スタジオ内では携帯電話の音が鳴らないように設定をお願いします。

\* スタジオ内への入場は、プログラム開始10分前とさせていただきます。

\* プログラム開始から5分経過しての入場はご遠慮ください。

\* このマークがあるレッスンは裸足で参加できるクラスです

緊急工事に伴う、臨時休業のお知らせ

9/28(土)~10/1(火)の期間、臨時休業になります。

代替営業は、9/16(祝月)、9/23(祝月)、10/14(祝月) 10:00~21:00  
全ての会員種別の方がご利用いただけます。レッスンはございません。