

2019年7月～9月

プログラムスケジュール

コパンスポーツクラブ新長田

| | 月 | | | 火 休館日 | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | | | | |
|-------|--------------------------|-------------|-------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|------|-----------------|-------------|------------------------|------|----------------|-------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|
| | スタジオ | サイクル | プール | | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | | | | |
| 10:00 | | | 斉藤 | | 定員90名 | | 幼児水泳 | | | 斉藤 | | | | | | | | | | 10:00 | | | |
| 11:00 | ヨガ 南 | THE TRIP | ウォーキング 10:30~11:00 | | ヨガ 本田 | | 水泳教室● 初・中級 | | ボディバランス 一丸 | THE TRIP | アクアピクス 10:30~11:00 | | ヨガ 本田 | THE TRIP VR | アクアピクス 10:30~11:00 | | ヨガ 大西 | THE TRIP | 子供スクール | ボディバランス 三好 | THE TRIP | 子供スクール | |
| | 10:30~11:30 | | ヘビースイミング 11:00~11:45 | | 10:30~11:30 | THE TRIP | 11:00~11:40 | | 10:30~11:15 | 10:30~11:10 | ヘビースイミング | | 10:30~11:15 | 10:30~11:10 | | | 10:30~11:15 | 10:30~11:10 | 合計4コース 使用 | 10:30~11:15 | 10:30~11:10 | 合計4コース 使用 | |
| 12:00 | ズンバ 上田 | RPM30VR | 水泳教室● 初心者 | | エアロ 中尾 | | 細江 | | ボディパンフ 吉村 | RPM30 | ハタフライ基本 11:45~12:15 | | エアロ とも | THE TRIP | 水泳教室● 中上級 | | ボディコンパット 中尾 | RPM30VR | | | | | |
| | 11:45~12:30 | 12:00~12:30 | 11:45~12:30 | | 11:45~12:30 | THE TRIP VR | | | 11:30~12:15 | 11:40~12:10 | 11:45~12:15 | | 11:30~12:15 | 11:30~12:10 | | | 11:30~12:15 | 11:30~12:00 | | | | | |
| 13:00 | エアロ 窪田 | THE TRIP | クロール基本 12:45~13:15 | | ボディジャム 奥村 | | 川村 | | ボディコンパット 村井 | | 水泳教室● 初心者 | | 太極拳 王 | | 太極拳 王 | | ボディバランス 一丸 | THE TRIP | | | | | |
| | 12:45~13:30 | 12:50~13:30 | 12:45~13:15 | | 12:45~13:30 | | 12:30~13:00 | | 12:30~13:15 | | 12:30~13:15 | | 12:30~13:30 | | 12:30~13:30 | 13:00~13:30 | 12:30~13:15 | 12:25~13:05 | | | | | |
| 14:00 | ボディバランス 一丸 | | アクアピクス 13:30~14:00 | | ヨガ 本田 | | 細江 | | メガダンス とも | THE TRIP VR | ウォーキング 13:30~14:00 | | ズンバ 上田 | | ズンバ 上田 | | ボディパンフ 細江 | | | | | | |
| | 13:45~14:30 | | 13:30~14:00 | | 13:45~14:45 | RPM30 | 14:00~14:30 | | 13:30~14:15 | 13:30~14:10 | 13:30~14:00 | | 13:45~14:30 | | 13:45~14:30 | 14:00~14:30 | 13:25~13:55 | | | | | | |
| 15:00 | ボディアタック 三好 | THE TRIP VR | | | ボディパンフ 細江 | | 細江 | | ボディバランス 三好 | RPM30VR | | | アロマリラックス 福富 | THE TRIP | アロマリラックス 福富 | | ボディアタック 丸橋 | | | | | | |
| | 14:45~15:30 | 14:40~15:20 | | | 15:00~15:45 | THE TRIP | 15:00~15:40 | | 14:30~15:15 | 14:30~15:00 | | | 14:45~15:30 | 14:45~15:25 | 14:45~15:30 | 14:05~15:50 | 15:05~15:50 | | | | | | |
| 16:00 | 子供スクール ダンス | | | | | | | | | | | | | | | | 子供スクール 空手 | | | | | | |
| | 16:00~16:45 | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00~17:00 | THE TRIP | 合計4コース 使用 | | | | |
| 17:00 | 子供スクール ダンス | | | | 子供スクール 空手 | | 子供スクール | | 子供スクール | | | | 子供スクール | | 子供スクール | | | | | | | | |
| | 16:45~17:30 | | | | 16:30~(60) | | 合計4コース 使用 | | 合計4コース 使用 | | | | 合計4コース 使用 | | 合計4コース 使用 | | | | | | | | |
| 18:00 | 子供スクール ダンス | | | | 子供スクール 空手 | | 子供スクール | | 子供スクール | | | | 子供スクール | | 子供スクール | | | | | | | | |
| | 17:30~18:30 | | | | 17:35~(60) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ボディバランス 三好 | THE TRIP VR | | | ボディパンフ 吉村 | | 細江 | | バレトン 細江 | THE TRIP | | | ボディジャム 上田 | THE TRIP | ボディジャム 上田 | | 月替わりのレッスン ズンバ | | | | | | |
| | 18:45~19:15 | 19:00~19:40 | 15:15~19:30 | | 18:45~19:15 | THE TRIP | 15:15~19:30 | | 18:45~19:15 | 18:50~19:30 | 15:15~19:30 | | 18:45~19:15 | 19:00~19:40 | 18:45~19:15 | 18:30~19:15 | 18:00~18:40 | | | | | | |
| 20:00 | ヨガ 大西 | RPM30VR | | | メガダンス とも | | 細江 | | ボディパンフ 三好 | SPRINT VR | 細江 | | アロマリラックス 川村 | THE TRIP | アロマリラックス 川村 | | 9月月替わりのレッスンは 『ズンバ』です。 | | | | | | |
| | 19:30~20:15 | 20:00~20:30 | 20:00~20:30 | | 19:30~20:15 | RPM30VR | 20:00~20:30 | | 19:30~20:15 | 19:50~20:20 | 20:00~20:30 | | 19:30~20:15 | 20:00~20:40 | 19:30~20:15 | 20:00~20:30 | 19:00~20:00 | | | | | | |
| 21:00 | ボディアタック 角田 | THE TRIP | | | ヨガ 南 | | 細江 | | ボディジャム ASAMI | THE TRIP | | | ボディアタック 三好 | RPM30 | ボディアタック 三好 | | | | | | | | |
| | 20:30~21:15 | 20:45~21:25 | | | 20:30~21:15 | THE TRIP | 20:30~21:10 | | 20:30~21:15 | 20:40~21:20 | 20:30~21:15 | | 20:30~21:15 | 21:00~21:30 | 20:30~21:15 | 21:00~21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | ボディパンフ 吉村 | SPRINT | | | ボディコンパット 中島 | | 細江 | | ボディバランス 三好 | RPM30VR | | | ズンバ とも | THE TRIP VR | ズンバ とも | | | | | | | | |
| | 21:30~22:15 | 21:40~22:10 | | | 21:30~22:15 | THE TRIP | 21:30~22:10 | | 21:30~22:15 | 21:40~22:10 | 21:30~22:15 | | 21:30~22:15 | 21:45~22:25 | 21:30~22:15 | 21:45~22:25 | | | | | | | |
| 23:00 | 23:00閉館 (22:45 トレーニング終了) | | | | | | | | | | | | | | | ★マーク 前月からの 時間・内容・担当変更 | | | 23:00 | | | | |

【プログラムのご案内】

・サイクルスタジオ参加には、別途、有料のご利用登録「サイクルオプション」が必要となります。フロントへお問い合わせください。

・●表示のプールプログラム「水泳教室●」は、別途受講料のお支払いが必要となります。

初心者：25m完泳を目指します。初・中級：クロールのおさらい、背泳ぎ～平泳ぎの習得を目指します。中・上級：クロール・背泳ぎのおさらい、平泳ぎ～バタフライの習得を目指します。

◆エアロピクスについて
エアロピクスのクラスは全て
初級レベルの内容となります。
◆サイクルスタジオについて
・THE TRIP (VR)
・RPM (VR)
・SPRINT (VR)
サイクルスタジオ上記プロ
グラムはインストラクターは付
かずにバーチャルプログラム
を受講していただくクラスで
す。

★マーク 前月からの
時間・内容・担当変更