

コパンスポーツクラブビバシティ プログラムスケジュール (2019年9月)

	月		火 休館日	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				
9時台		流水散歩教室					流水散歩教室										
10時台	初級エアロ 10:15-11:00 國枝	ベビースクール キッズスクール 一部利用不可		初級エアロ 10:15~11:00 真下	ベビースクール キッズスクール 一部利用不可	初中級エアロ 10:15~11:00 疋田	ベビースクール キッズスクール 一部利用不可	ヨガ 10:15~11:15 吉村	ベビースクール キッズスクール 一部利用不可	初級エアロ 10:15~11:00 本間	子供スイミング 9:00~12:45 一部利用不可	子供スイミング 9:00~14:00 一部利用不可					
11時台	かんたんステップ 11:15-11:45 津布良	スキンダイビング 11:45-12:45 愛好会		ヨガ 11:15~12:15 大森		RITMOS 11:15~12:00 津布良	クロール初級 11:00~11:30 背泳ぎ初級 11:30~12:00	初級エアロ 11:30~12:15 國枝	RITMOS 11:15~12:00 津布良								
12時台	ZUMBA 12:00-12:45 津布良			初中級エアロ 12:30~13:15 真下	バタフライ初級 12:00~12:30 平泳ぎ初級 12:30~13:00	タイチーダンス 12:15~13:00 北村	水中ウォーキング 12:15~12:45 スタッフ	ラテンエアロ 12:30~13:15 西本	流水ウォーキング 12:30~13:00 スタッフ	ビートボクシング 12:15~13:00 本間							
13時台	健美操 13:00-14:00 小長井	アクアピクス 13:00-13:45 吉澤		ビートボクシング 13:30~14:00 真下	水中ウォーキング 13:15~13:45 スタッフ	初級エアロ 13:15~14:00 北村	アクアピクス 13:00~13:30 寺田	初中級ステップ 13:30~14:15 津布良	アクアピクス 13:15~14:00 寺田	ABアタック 13:15~14:00 吉澤			お腹引き締め 13:00~13:30 スタッフ				
14時台	初中級エアロ 14:15-15:00 西本	はじめてスイム 14:00-14:30 平泳ぎ初級 14:30-15:00		BODY STRAIN 14:15~15:00 吉澤	アクアピクス 14:00~14:30 本間	ヨガ 14:15-15:00 山崎		ABアタック 14:30~15:15 吉澤	中級泳法 14:15~15:00 スタッフ	RUN MIX 14:15~14:45 吉澤	BODY STRAIN 13:45~14:45 真下						
15時台	ボディファイター 15:15-15:45 吉澤	子供スイミング 15:00-19:45 一部利用不可		RUN MIX 15:15~15:45 吉澤	子供スイミング 15:00-19:45 一部利用不可		子供スイミング 15:00-19:00 一部利用不可	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 5週目クロール	子供スイミング 15:00-19:45 一部利用不可	ヨガ 15:00~15:45 maco	子供スイミング 14:00~17:45 一部利用不可	RUN MIX 15:00~15:30 真下					
16時台				チアスクール 16:00~18:45 スタジオ利用不可											バランスボール 15:45~16:30 伊吹	←定員制 先着15名まで	
17時台																	
18時台											RUN MIX 18:45~19:15 吉澤		ABアタック 18:45~19:15 吉澤				
19時台	BODY STRAIN 19:30-20:15 吉澤			初級エアロ 19:00~19:45 北村		ビートボクシング 19:30~20:00 大山		BODY STRAIN 19:30-20:15 本間		スキンダイビング 19:45~20:45 愛好会							
20時台	ボディファイター 20:30-21:00 吉澤	アクアピクス 20:30-21:00 本間		お腹引き締め 20:00~20:15 RUN MIX 20:30~21:00 本間		ABアタック 20:15~21:00 吉澤		RUN MIX 20:30~21:00 本間	流水ウォーキング 20:30~21:00 スタッフ								
21時台	ヨガ 21:15-22:00 小林			RITMOS 21:15~22:00 鈴木		ヨガ 21:15~22:00 鈴木		ボディファイター 21:15~22:00 吉澤									
22時台																	

<p>【プログラムご案内】</p> <p>【ベーシックプログラム】 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオが初めての方、久々に運動をする方にお薦め。</p> <p>【プールプログラム】 泳ぎ方のレッスンやアクアピクスを実施しています。</p>	<p>【HIITプログラム】 短時間でしっかり効果を出すための時短プログラム。時短で運動したい方、しっかり身体を鍛えたい方にお薦め。</p> <p>【その他のプログラム】 上記以外にも様々なプログラムをご用意しています。お好みに合わせてご参加ください。</p>	<p>【ご利用制限の時間帯】 お子様用プログラムや学校水泳のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。</p> <p>【注意事項】 ◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。 ◆開始5分以降の途中入場はご遠慮下さい。</p>	<p>【営業時間】 月・水～金曜日 10:00～23:00 土曜日 10:00～21:00 日曜日 10:00～18:30 【休館日】 毎週火曜日・月末最終日・お盆・年末年始</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------