

コパンスポーツクラブさかえ レッスンプログラム表 2019年10月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
					AQUA 【岩田】 10:30~11:15												
ストレッチ 【荒木】 10:30~11:00	(有料スクール) 運動健康教室		ZUMBA 【荒木】 10:45~11:30			ヨガ 【太田】 (有料スクール) 10:30~11:15	3B体操 【井上】 10:30~12:00	有料プライベートレッスン 【齋藤】 10:15~10:45	ステップ 【山本】 (有料スクール) 10:30~11:15	運動健康教室	【齋藤】 11:00~12:00	バレエ 【後藤田】 10:50~11:50	(有料スクール) 3B体操 【熊瀬】 10:30~12:00		ヨガ 【加藤】 (有料スクール) 10:20~11:20	桐名時太極拳 【澤井】 10:30~12:00	(有料スクール) 水泳教室(上級) 【齋藤】 11:00~12:00
ZUMBA 【荒木】 11:15~12:00	10:30~12:00			先着 22		ダンスエアロ 【NAO】 11:30~12:15			ボディファイター 【岩田】 11:30~12:15	運動健康教室							
ヨガ 【久美子】 12:15~13:15			ボディストレイン 【和田】 11:45~12:15			ステップ 【宇佐見】 12:30~13:00	先着 32		ストレッチ 【岩田】 12:15~12:30			ポディストレイン 【若月】 12:15~13:00	先着 22		ポディファイター 【長谷部】 12:30~13:00		
スロートレーニング 【寺澤】 13:30~14:15	(有料スクール) 運動健康教室		ヨガ 【加藤】 12:30~13:30	(有料スクール) リラックスヨガ 【権田】 12:00~13:30	(有料スクール) 水泳教室(初・中級) 【平田】 13:00~14:00	バレトン 【宇佐見】 13:15~13:45			スロートレーニング 【沼本】 12:45~13:30	(有料スクール) 運動健康教室	【齋藤】 13:00~14:00	ピラティス 【西村】 13:15~14:00	(有料スクール) 運動健康教室		はじめてジャズ 【市川】 13:15~14:15	ポディストレイン 【長谷部】 13:15~14:00	先着 15
		AQUA 【長谷川】 14:30~15:15				ヨガ 【牧野】 14:00~15:00			ヨガ 【武田】 13:45~14:45	13:00~14:30	【齋藤】 14:30~15:00	(有料スクール) 総合太極拳 【丁】 14:15~15:45	(有料スクール) 運動健康教室		初級エアロ 【水野万】 14:30~15:15		
<p>★ランニング部のお知らせ★ 10月16日(水)19:00に12F多目的室にお集まりください ※天候などにより中止となる場合もございますのでご了承ください。</p>																	
			ヨガ 【牧野】 18:15~19:00			上級エアロ 【山本】 18:45~19:45	バレエヨガ 【JUNKO】 18:45~19:30	(有料スクール) 水泳教室 スキルアップクラス 【山田沙】 19:30~20:30	ZUMBA 【NAGISA】 18:30~19:15			ヨガ 【KAZUMI】 19:00~19:45	先着 32				
			ポディストレイン 【長谷部】 19:15~20:00	先着 22		ステップ 【山本】 20:00~20:45	ヒップホップ 【JUN2】 19:50~20:50	(有料スクール) 水泳教室 マスターズクラス 【山田沙】 20:30~21:30	BOKWA 【NAGISA】 19:30~20:15	ピラティス 【西村】 19:30~20:15		ポディストレイン 【日高】 20:00~20:30	先着 22				
ZUMBA 【NAGISA】 19:45~20:45			ボディファイター 【長谷部】 20:15~20:45			ストレッチ 【長谷部】 20:45~21:00			RUNMIX 【日高】 20:30~21:00								

スタジオプログラム表の見方

レッスン名
【インストラクター名】
時間

- 先着** ●●● 定員数が決まっておりますので、レッスン開始時間に必ずスタジオ前へお集まりください。
NEW ●●● 前月と担当者・時間・内容のいずれかに変更がある枠になります。

※同じレッスン名でも、時間枠によっては難易度や強度が違ふこともあります。

キッズスイミングでのプールコース制限について
 下記の時間帯は子供スイミングによりプールコースを使用させていただきます。予めご了承ください。

曜日	時間	コース
月～金	16:00～18:00	3コース使用

トレーニング終了時間 22時45分 閉館時間 23時00分

都合により、休講または担当者変更する場合がございます。
 アクアピクスでは、コースの制限をさせていただきます。担当者の判断により利用状況でコース制限が変わる場合がございます。
 レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
 レッスン開始5分以降の7人まで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。
 (スクール)は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。