

2020年
1月～3月

コパンスポーツクラブ宇治

休館日:火曜日・月末最終日

レッスンプログラムスケジュール

スポーツクラブ営業時間
月・水～金曜日 10:00～23:00
土曜日 10:00～21:00
日曜日 10:00～20:00
祝日 10:00～19:00

時間	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	
10:00				スクール準備				スクール準備								スクール準備				ジュニアスクール				ジュニアスクール	
11:00	エアロII 磯引しんこ 10:15～11:00	ZUMBA GOLD サチコ 10:15～11:00	クロール 10:20～11:00	ベビー 10:15～11:00	ZUMBA 米田清香 10:15～11:00	ヨガストレッチ 10:30～11:00	背泳ぎ 10:20～11:00	ベビー 10:15～11:00	エアロIII 早川大補 10:15～11:05	ピラティス 吉田久子 10:15～11:00	NEW アクアピクス 岩瀬江美 10:20～10:50	はじめて平泳ぎ 10:20～11:00	気功 和泉谷瞳子 10:15～11:05	AB-ATTACK 10:15～11:00	バタフライ 10:20～11:00	ベビー 10:15～11:00	コアマット 海藤由美 10:15～11:00		スキンダイビング 10:30～11:00	ジュニアスクール 10:00～11:00	かんたんジャズ KIKO 10:15～11:15	ジュニアスクール体操 10:00～11:20		ジュニアスクール 10:00～12:20	
12:00	ZUMBA 東條聡美 11:15～12:05	エアロI 磯引しんこ 11:15～11:45	平泳ぎ 11:10～11:50	はじめてスイミング 11:10～11:50	骨盤エクササイズ 鍋崎宣子 11:15～12:00	バランスボール 11:15～11:45	バタフライ 11:10～11:50		ステップI 早川大補 11:15～11:45	バランスボール 11:15～11:45	平泳ぎ 11:10～11:50		エアロI 松井智美 11:20～11:50	かんたん筋トレ 11:15～11:45	クロール&背泳ぎ 11:10～11:50		ヨガI マミ 11:15～12:15	エアロI 海藤由美 11:15～11:45	アクアピクス 京幸礼儀 11:15～12:00	はじめてスイミング 11:10～11:50	ストレッチボール 11:30～12:00			ジュニアスクール 10:00～12:20	
13:00	ヨガI 下垣泰子 12:20～13:20	ストレッチボール 12:05～12:35	4泳法 12:00～12:40	スキンダイビング 12:00～12:30					フラダンス 鍋崎宣子 12:15～13:15										からだづくりエクササイズ 11:55～(20～30分)	ヨガI 11:30～12:00				ジュニアスクール 10:00～12:20	
14:00	ステップI 早川大補 13:35～14:05			流水健康水中ウォーキング 13:30～14:20																NEW	4泳法 12:10～12:50	流水健康水中ウォーキング 12:05～12:45			マスターズ 13:10～14:10
15:00	エアロIII 早川大補 14:20～15:10			水中ウォーキング 13:30～14:10																					マスターズ 13:10～14:10
16:00	ピラティス 岩瀬江美 15:25～16:15	ジュニアスクール体操 15:10～19:00	スクール準備																						マスターズ 13:10～14:10
17:00		ジュニアスクール 15:30～16:30																							マスターズ 13:10～14:10
18:00		ジュニアスクール育成・選手 16:30～20:00																							マスターズ 13:10～14:10
19:00																									マスターズ 13:10～14:10
20:00	ピラティス 岩瀬江美 19:30～20:20																								マスターズ 13:10～14:10
21:00	エアロI 岩瀬江美 20:35～21:05	ボディストレイン 20:30～21:00	背泳ぎ 20:10～20:50																						マスターズ 13:10～14:10
22:00	BEAT BOXING 21:20～22:00		スイム1000 21:00～21:40																						マスターズ 13:10～14:10

火曜日

休館日

『週替わりエクササイズについて』
レッスン内容につきましては前月の20日頃に館内で掲示いたします。
レッスン開始・終了時間に関しましてはレッスン内容により異なりますので館内掲示で合わせてご確認ください。

『スイムレッスンコースについて』
スイムレッスン(泳法・はじめてスイミング等)のコース利用は参加人数により予告なく増減する場合がありますので予めご了承ください。
担当者、監視の指示に従っていただきますようお願い致します。

マスターズレーンについて
●金曜日 20:10～21:10
●日曜日 13:10～14:10
上記の日程でコース開放をおこないます。
※コーチによる指導はおこないません。
※コースは利用状況により変動することがございます。
コース利用について
5名以下の場合は1コースの利用とさせていただきます。