

コパンスポーツクラブさかえ レッスンプログラム表 2020年3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
								有料プライベートレッスン 【齋藤】 10:15~10:45									
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】 10:30~11:15	(有料スクール) 3B体操 【井上】 10:30~12:00	(有料スクール) 水泳教室(初級・中級)	ステップ 【山本】 10:30~11:15	(有料スクール)		バレエ コンディショニング 【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】 10:20~11:20	(有料スクール) 楊名時太極拳 【澤井】 10:30~12:00	(有料スクール) 水泳教室(上級)
ZUMBA 【荒木】 11:15~12:00	10:30~12:00		ポディストレイン 【和田】 11:45~12:15	先着 22		ダンスエアロ 【NAO】 11:30~12:15		【齋藤】 11:00~12:00	ポディファイター 【岩田】 11:30~12:15								
ヨガ 【久美子】 12:15~13:15			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		ポディストレイン 【宇佐見】 12:30~13:00	先着 22	(有料スクール) 水泳教室(上級)	ストレッチ 12:15~12:30			ポディストレイン 【平田】 12:15~13:00	先着 22				
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 13:00~14:30				(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		【齋藤】 13:00~14:00	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		ピラティス 【西村】 13:15~14:00	(有料スクール) 運動健康教室 13:00~14:30		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			(有料スクール) 総合太極拳 【J】 14:15~15:45					
<p>★ランニング部のお知らせ★ 3月18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 【武田】 18:30~19:30		AQUA 【鈴木】 19:00~19:45	ヨガ 【牧野】 18:15~19:00			ポディストレイン 【長谷部】 19:15~20:00	先着 22		ZUMBA 【NAGISA】 18:30~19:15			ヨガ 【KAZUMI】 19:00~19:45	先着 32				
ZUMBA 【NAGISA】 19:45~20:45			ポディファイター 【長谷部】 20:15~20:45			ストレッチ 20:45~21:00 【長谷部】		先着 32	ポディストレイン 【日高】 20:00~20:45	先着 22							
									ポディストレイン 【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 ●●● 定員人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。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。

NEW ●●● ※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います。

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、休講または担当者が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分以降のご入室・ご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。