

2020年
4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																	10:00	
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 米田晴香 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	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	気功法 和泉谷麻子 10:15～11:05	NEW BEAT BOXING 10:30～11:00	バタフライ 10:20～11:00	ベビー 10:15～11:00	コアマット 為藤由美 10:15～11:00		スクンダイビング 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			11:00	
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 鍋嶋寛子 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 為藤由美 11:15～11:45	アクアピクス 京牟礼優 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	ジュニアスクール 10:00～12:20	12:00	
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	スクンダイビング 12:00～12:30	フラダンス 鍋嶋寛子 12:15～13:15	ストレッチ 12:05～12:35	スイム1000 12:00～12:40 スイム2000 12:00～13:00		ストレッチ 12:05～12:35		スイム1000 12:00～12:40	スクール準備	エアロII 松井智美 12:05～12:50	ストレッチボール 12:05～12:35	4泳法 12:00～12:40	スクール準備	チューブ 12:30～13:00		4泳法 12:10～12:50	流水健康水中ウォーキング 12:05～12:45			プレインコアウォーキング 12:05～12:45			13:00
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	エアロII 安岡亜希子 13:30～14:15			水中ウォーキング 13:30～14:10	ヨガI 西村有紀子 13:45～14:45			流水健康水中ウォーキング 13:30～14:20	ヨガI 松本久美 13:05～14:05						ジュニアスクール 13:30～15:30		AB-ATTACK 13:20～14:05		マスターズ 13:10～14:10 バタフライ 13:30～14:10		14:00	
15:00	エアロIII 早川大補 14:20～15:10			水中ウォーキング 14:30～15:00	J-POP エアロ 岩瀬江美 14:30～15:15				ステップI 松井智美 15:00～15:30				エアロI 北川麗太 14:20～14:50						ステップI 大沢美幸 14:15～14:45				エアロII 佐々木昌弘 14:15～15:00	クロール 14:20～15:00	15:00	
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	ジュニアスクール 15:30～16:30	ピラティス 吉田久子 15:30～16:30	ジュニアスクール 15:10～19:00	スクール準備	ジュニアスクール 15:30～16:30	エアロII 松井智美 15:45～16:30	ジュニアスクール体操 15:10～19:00	ジュニアスクール 15:30～16:30	スクール準備	ZUMBA 北川麗太 15:05～15:55	ジュニアスクール体操 15:10～19:00	ジュニアスクール 15:30～16:30	スクール準備	エアロII 磯引しんこ 15:00～15:45	ジュニアスクール体操 13:10～19:00				週替わりエクササイズ 15:15～			16:00	
17:00																				ジュニアスクール育成 15:30～18:30						17:00
18:00				ジュニアスクール育成・選手 16:30～20:00					ヨガI 大沢美幸 18:15～19:00																	18:00
19:00	NEW ピラティス 岩瀬江美 19:15～20:05				エアロIII 山川清志 19:00～20:00	NEW ヨガII MOMO 19:15～20:00			ステップII 四方秀弥 19:15～20:00				ZUMBA TOMO 19:30～20:20							ボディストレッチ 19:00～19:30						19:00
20:00	NEW エアロII 岩瀬江美 20:20～21:05				NEW ヨガI MOMO 20:15～21:00	エアロI 佐々木昌弘 20:15～21:00	平泳ぎ 20:10～20:50		BEAT BOXING 四方秀弥 20:15～20:45			バタフライ 20:10～20:50								Body Fighter 19:45～20:15						20:00
21:00	NEW BEAT BOXING 21:20～21:50								NEW リンパドレナージュ 20:55～21:25																	21:00
22:00																										22:00

火曜日

休館日

4月実施のプログラムとなります、5月以降に関しましては4月中旬に発表予定となります。

『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名以下の場合には1コースの利用とさせていただきます。