

2020年 8月

プログラムスケジュール

コパンスポーツクラブ新長田

	月			火 休館日	水			木			金			土			日				
	スタジオ	サイクル	プール		スタジオ	サイクル	プール	スタジオ	サイクル	プール	スタジオ	サイクル	プール	スタジオ	サイクル	プール	スタジオ	サイクル	プール		
10時台	ヨガ 10:30~11:15 南	THE TRIP 10:30~11:10			ヨガ 10:30~11:15 本田	THE TRIP 10:30~11:10	幼児水泳 10:00~11:00	ボディバランス 10:30~11:15 一丸 (FX)	THE TRIP 10:30~11:10		ヨガ 10:30~11:15 本田	THE TRIP 10:30~11:10	アクアピクス 10:30~11:00 斉藤	ボディパンプ 10:30~11:00 三好	THE TRIP 10:30~11:10	Jrスクール 【スイミング】 9:15~12:30 【スイミング】	ボディバランス 10:30~11:15 三好	THE TRIP 10:30~11:10	Jrスクール 【スイミング】 9:15~12:30 【スイミング】	10時台	
11時台	ボディバランス 11:45~12:30 一丸	THE TRIP 11:30~12:10	ベビースイミング 11:00~11:45		ボディパンプ 11:45~12:30 吉村	THE TRIP 11:30~12:10		16ダイエット 11:45~12:15 藤田	THE TRIP 11:30~12:10	ベビースイミング 11:00~11:45	エアロ 11:45~12:15 野村	THE TRIP 11:30~12:10		ボディコンバット 11:30~12:15 中尾	THE TRIP 11:30~12:10	9:15~12:30	ボディアタック 11:45~12:15 三好	THE TRIP 11:30~12:10	9:15~12:30	11時台	
12時台		THE TRIP 12:40~13:20	▼教室 初心者 11:45~12:30 斉藤			THE TRIP 12:40~13:20	アクアピクス 12:30~13:00 川村		THE TRIP 12:40~13:20	▼教室 初心者 12:30~13:15 中原	太極拳 12:45~13:30 王	THE TRIP 12:40~13:20	バタフライ 12:30~13:00 斉藤		THE TRIP 12:40~13:20	※合計4コース 使用			※合計4コース 使用	12時台	
13時台	エアロ 13:00~13:45 窪田		アクアピクス 13:30~14:00 斉藤		スンバ 13:00~13:45 上田		ボディコンバット 13:00~13:30 中島			ウォーキング 13:45~14:15 藤田			平泳ぎ 13:30~14:00 藤田	ボディバランス 13:00~13:45 一丸	THE TRIP 13:40~14:20	ウォーキング 13:00~13:30 藤田	ボディパンプ 13:00~13:45 吉村	THE TRIP 13:00~13:40	週替わり泳法 13:00~13:30 藤田	13時台	
14時台	スンバ 14:15~15:00 山根		クロール 14:30~15:00 中原		ボディジャム 14:15~15:00 上田	背泳ぎ 14:15~14:45 斉藤	ボディバランス 14:00~14:45 一丸				背骨ケア ヴォーキング 14:00~14:45 福富			スンバ 14:15~15:00 上田					Jrスクール 【スイミング】 14:15~15:30	14時台	
15時台																Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30	ヨガ 15:30~16:15 大西	THE TRIP 15:15~15:55	※合計4コース 使用	15時台	
16時台			Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30				Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30							Jrスクール 【空手】 16:00~17:00	THE TRIP 16:10~16:50	14:15~18:30	ボディコンバット 16:45~17:30 中島			16時台	
17時台	Jrスクール 【ダンス】 16:00~18:30				Jrスクール 【空手】 17:30~18:30											※合計4コース 使用				17時台	
18時台		THE TRIP 18:00~18:40	※合計4コース 使用		2ヵ月限定 18:00~18:40	THE TRIP 18:00~18:40	※合計4コース 使用		THE TRIP 18:00~18:40	※合計4コース 使用			※合計4コース 使用		THE TRIP 18:00~18:40		18:00閉館 (17:45 トレーニング終了)			18時台	
19時台	ボディジャム 19:00~19:30 上田	THE TRIP 19:00~19:40			STRONG 19:00~19:30 吉村	THE TRIP 19:00~19:40		ボディコンバット 18:45~19:30 中島	THE TRIP 19:00~19:40		ボディバランス 19:00~19:30 三好	THE TRIP 19:00~19:40				マスターズ 19:00~19:45 川野	◆エアロピクスについて エアロピクスクラスは全て初 級レベルの内容となります。 ◆サイクルスタジオについて ・THE TRIP (VR) 上記プログラムはインストラ クターは付かずにバーチャル プログラムを受講していただ くクラスです。			19時台	
20時台	ヨガ 20:00~20:45 大西	THE TRIP 20:00~20:40	アクアピクス 20:00~20:30 上田		ボディアタック 20:00~20:45 三好	THE TRIP 20:00~20:40		ボディジャム 20:00~20:45 ASAMI	THE TRIP 20:00~20:40		ボディパンプ 20:00~20:45 三好	THE TRIP 20:00~20:40	週替わり泳法 20:00~20:30 藤田							20時台	
21時台	ボディアタック 21:15~22:00 角田	THE TRIP 21:20~22:00			ボディバランス 21:15~22:00 三好	THE TRIP 21:20~22:00		ボディパンプ 21:15~22:00 吉村	THE TRIP 21:20~22:00	マスターズ 21:00~21:45 川野	ボディコンバット 21:15~22:00 中島	THE TRIP 21:20~22:00								21時台	
22時台																				21:00閉館 (20:45 トレーニング終了)	22時台
23時台	23:00閉館 (22:45 トレーニング終了)																		23時台		

【プログラムのご案内】

- ・サイクルスタジオ参加には、別途、有料のご利用登録「サイクルオプション」が必要となります。フロントへお問い合わせください。
- ・●表示のプールプログラム「●水泳教室」は、別途受講料のお支払いが必要となります。

【STRONG BY ZUMBA】音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。音に合わせて強度変換をしていくのが特徴で、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。