

レッスンスケジュール

コパンスポーツクラブ蒲郡

ジムエリアは
24時間 365日営業

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30				9:45~10:00 ウォーキング						9:45~10:00 ウォーキング	10:00開館		
10:00			10:15~10:45 初心者エアロ 影山		10:00~10:45 かんたんエアロ 神本		10:15~11:15 パレトン 柿木		(予)10:15~11:00 ボディシェイプ 高橋		10:15~11:15 パワフルエアロ 石田	10:30~11:00 水中運動	
11:00	(予)10:15~11:15 健康美 ストレッチ 柿木		(予)11:00~11:20 お腹すっきり 影山	10:30~11:15 スイミング 2コース使用	(予)10:30~11:00 はじめてパタフライ					10:30~11:15 スイミング 2コース使用		(予)11:15~11:45 はじめまして平泳ぎ	
12:00	11:30~12:15 からやかエアロ 高橋		11:45~12:30 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	(予)11:30~12:00 レベルアップクロール	(予)11:15~12:00 ピラティス 石田			フィンコース 一部使用 11:30~12:00	(予)11:45~12:45 骨盤ケア 萩原	(予)11:30~12:00 はじめましてクロール		12:00~12:45 フィットネス ボクシング 鈴木(佐)	
13:00	(予)12:30~13:15 ピラティス 山内		(予)13:15~14:00 ステップ1 神本					(予)12:15~13:15 ソフトヨガ 塩瀬		13:15~13:45 アクアピクス 野口	13:15~13:45 アクアピクス 萩原		
14:00				(予)14:15~14:45 ロング ディスタンス			フィンコース 一部使用 14:15~15:00			14:15~15:00 からやかエアロ 野口	(予)14:00~14:45 ずいずいスイミング		13:45~14:30 ボディジャム AYANO
15:00	(予)14:30~15:30 パワーヨガ 郁子				14:30~15:30 ZUMBAGOLD & ボディリセット 鈴木(佐)								スイミング 5コース中 2コース使用 13:00 ~ 15:00
16:00													大人パレエ (ホビー) 14:45 ~ 16:15
17:00	チアダンス (ホビー) 16:15~17:00												スイミング (全コース) 15:00 ~ 18:30
18:00	子供空手 (ホビー) 17:10 ~ 18:20		新体操(ホビー) 16:00 ~ 19:00		スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30								子供パレエ (ホビー) 16:30 ~ 18:00
19:00													
19:00	19:00~20:00 ZUMBA 時見												18:30~19:15 エアロピクス 河辺
20:00			(予)19:15~20:00 ルーシーダットン 柿木		(予)19:45~20:15 CX-WORX 坂本								(予)19:30~20:15 ルーシーダットン 遠藤
21:00	(予)20:15~21:15 リフレッシュヨガ まなみ		(予)20:15~21:00 ステップ2 河合		20:30~21:00 ビートボクシング 影山			20:30~21:00 AB-Attck 影山	(予)20:30~21:00 はじめましてパタフライ				
21:00			21:15~21:30 SIXTEENダイエット 角谷										
22:00	21:30~22:00 SH'BAM 村野				21:15~22:00 フリーダンス HARUKA								
22:00	(予)22:10~22:30 ストレッチボール 村野		(予)21:45~22:30 BODY PUMP 坂本										
22:45	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		21:00閉館

ヨガ・コンディショニング | 筋トレ系 | 有酸素系 | ダンス系 | レズミルズ

★★お知らせ★★
◎コロナ感染予防対策の為、レッスンの間を開けさせていただきます。予めご了承下さい。
◎レッスン内容・時間に変更がありますので確認をお願い致します。

※(予)は予約制のレッスンとなります。
※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。