

コパンスポーツクラブ 彦根 プログラムスケジュール 2020年9月

	月		火		水		木	金		土
	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
10時台	10:15~11:00 かんたんエアロ&筋トレ 林 香織		10:15~10:30 ストレッチ 尾本 愛		10:15~11:00 ヨガ 國枝 ゆり			10:15~10:30 ストレッチ 尾本 愛		10:15~11:00 ストレッチ 吉澤 奈緒子
11時台		11:15~11:45 アクアビクス 林 香織	11:00~11:45 かんたんエアロ 北村 郁	11:00~11:30 初級背泳ぎ 尾本 愛		11:45~12:15 アクアビクス 林 香織		11:00~11:45 骨盤エクササイズ 大森 奈美	11:00~11:30 初級クロール 尾本 愛	
		11:30~12:15 初級エアロ 川上 舞子		11:45~12:30 チャレンジスイム 尾本 愛		11:30~12:15 かんたんエアロ 疋田 幸子			11:45~12:30 四泳法 尾本 愛	
12時台			12:15~13:00 ヨガ 疋田 幸子					12:15~13:00 かんたんエアロ 伊庭 麻理子		12:00~12:30 ボディファイター 吉澤 奈緒子
13時台	13:15~14:00 ヨガ 國枝 ゆり		13:30~14:15 初級エアロ 疋田 幸子		13:00~13:45 リラクゼーションヨガ 山崎 達子	13:00~13:30 はじめてスイム 尾本 愛	休 館 日	13:30~14:15 ヨガ 西本 美香		
		13:45~14:15 初級バタフライ 大山 拓海				13:45~14:15 初級平泳ぎ 尾本 愛				
14時台		14:30~15:00 ウォーキング 大山 拓海				14:30~15:00 ウォーキング 尾本 愛				14:30~15:15 リラクゼーションヨガ 小林 勤
19時台	19:30~20:15 ヨガ 小林 勤				20:00~20:15 お腹スッキリ 吉澤 奈緒子					
20時台	20:45~21:15 16DIET スタッフ		19:45~20:30 トータルボディ 北村 郁		20:45~21:30 ABアタック 吉澤 奈緒子			20:00~20:30 ストレッチ 真下 晃祐		
21時台			21:00~21:30 かんたんステップ 北村 郁					21:00~21:30 16DIET スタッフ		

	月	火	水	金	土	日
サーキットスタジオ	10	椅子	椅子	サーキット	リズム	椅子
	11	コンバット	リズム	コンバット	椅子	サーキット
	12	リズム	コンバット	椅子	コンバット	リズム
	13	椅子	椅子	ヨガ	ヨガ	コンバット
	14	コンバット	ヨガ	リズム	サーキット	サーキット
	15	ヨガ	サーキット	コンバット	リズム	ヨガ
	16					
	17					
	18					
	19	コンバット	ヨガ	コンバット	ヨガ	リズム
	20	ヨガ	コンバット	ヨガ	コンバット	ヨガ
21	サーキット	リズム	リズム	サーキット		

レッスン参加について

- ・参加希望の方は、開始時間までにレッスン開催場所にお集まりください。
- ・定員のあるレッスンに関しては、10分前から整列してください。
- ・ストレッチマットや椅子等の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ・レッスン開始5分以降の途中入場及び退場は原則禁止とさせていただきます。
- ・体調不良の場合は途中退場可能ですが、担当者への声掛けをお願いします。
- ・講師都合により、代行/変更/休講等の措置をとらせて頂く場合があります。
- ・サーキットスタジオは毎時15分スタートです。

アロマ熱波浴 実施時間

- ・当面の間、休止させていただきます。