

2020年10月 プログラムスケジュール

コパンスポーツクラブ須磨海浜公園

月曜日 休館日	火		水		木		金		土		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 OPEN												
10:00	10:00~10:45 ボディコンバット NEW 恒川	10:00~10:30 水中歩行 宮田	10:00~10:45 ボディバランス 一丸		10:00~10:45 アロマ気功 キング	10:00~11:00 スクール 初中級 渡邊	10:00~10:45 初級エアロ 園田		10:10~11:10 空手 (ジュニア)	10:00~11:15 子供スクール 専用	10:00~10:30 骨盤体操 YOSHI	10:00~11:15 3コース 利用可
10:30				10:30~11:00 ベビー		10:30~11:00 ベビー		10:30~11:00 ベビー				
11:00		10:45~11:15 選替わり泳法 NEW 宮田		11:00~11:30 水中歩行 小林		11:00~11:30 水中歩行 前島		11:00~11:30 水中歩行 佐々木				11:00~11:45 ピラティス YOSHI
11:30	11:15~12:00 初級ステップ 野村	11:40~12:40 スクール 初中級	11:15~12:00 初級エアロ 平山		11:15~12:00 初級エアロ 野村		11:15~12:00 骨盤体操 YOSHI		11:30~12:15 ズンバ RION	11:15~12:30 2コース 利用可		
12:00				11:45~12:15 こっこっスイム 渡邊				11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木				
12:30		12:30~13:15 四泳法 NEW 宮田		12:45~13:45 スクール 初心者 佐々木		12:30~13:15 四泳法 佐々木		12:20~12:50 選替わり泳法 NEW 宮田		12:45~13:30 アプアタック 前島	12:15~13:00 初級エアロ 山崎	12:00~13:00 スクール 初中級 中原
13:00			13:00~13:45 リフレッシュヨガ シェリー		13:15~13:45 コアリメイク 川口		13:15~13:45 コアリメイク 川口	13:00~14:00 スクール 上級 小林		12:45~13:30 アプアタック 前島	12:45~13:15 ベビー	13:10~13:40 背泳ぎ基本 前島
13:30	13:45~14:15 アプアタック NEW 前島	13:30~14:00 アクアピクス 担当者変更 小林		14:00~14:30 フィンスイム(個人持参) 佐々木	14:15~15:00 ボディコンバット NEW 中島		14:15~15:00 ボディコンバット 中島	14:10~14:40 選替わり泳法 小林		13:30~14:00 水泳基本 川口	13:30~14:15 筋カトレーニング 山地	13:50~14:20 アクアピクス 川口
14:00		14:15~15:00 四泳法 渡邊		14:15~14:45 16DIET 小林			15:00~15:30 コアリメイク 前島		14:15~14:45 16DIET 時間変更 東原	14:15~14:45 水中歩行 小林		
14:30	14:45~15:30 選替わりストレッチ 平山			15:30~16:35 3コース 利用可	16:00~17:00 ジュニア 新体操(基本)		15:30~16:30 キッズバレエ (幼児)		15:15~16:00 フローヨガ 金田	15:30~16:35 3コース 利用可		15:15~17:00 4コース 利用可
15:00				16:00~17:00 3コース 利用可	16:30~17:30 ジュニアバレエ (小学生)		16:30~17:30 ジュニアバレエ (小学生)			15:30~16:45 2コース 利用可		
15:30				16:35~17:45 子供スクール 専用	17:00~18:00 ジュニア新体操 (応用)		17:30~18:45 ジュニアバレエ (7才以上)			16:45~17:45 1コース 利用可 (歩行のみ)		17:00~17:45 マスターズ 西田
16:00	16:00~17:00 ジュニア 新体操(基本)			17:45~18:55 2コース 利用可	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級)							
16:30				18:20~19:20 2コース 利用可								
17:00	17:05~18:05 ジュニア 新体操(応用)			19:30~20:30 スクール 初中級 NEW 小林								
17:30				19:45~20:15 アプアタック 川口								
18:00	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級)			20:00~20:45 バレトン HISASHI								
18:30				20:45~21:30 ピラティス 窪田								
19:00				20:45~21:15 選替わり泳法 西田								
19:30				20:45~21:30 ボディコンバット 恒川								
20:00	20:00~20:45 バレトン HISASHI			20:45~21:30 ボディコンバット 恒川								
20:30				20:45~21:30 マスターズ 西田								
21:00				20:45~21:15 選替わり泳法 中原								
21:30	21:15~22:00 ボディファイター 前島			20:45~21:15 選替わり泳法 中原								
22:00				20:45~21:15 選替わり泳法 中原								
22:30				20:45~21:15 選替わり泳法 中原								
	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				

感染症防止対策のため、
プログラを変更して
おります



2020年10月~2021年5月の期間、以下の日程で須磨学園高校のプール利用(2~3コース)を予定しております。
【火~金】19:00~20:30 【土】18:00~19:30
須磨学園のプール利用日程につきましては、1階フロント前、プール利用階段にてご案内させていただきます