

# 2020年 10月~12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	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		休館日	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 三好	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 三好	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		ボディジャム 11:45~12:30 上田	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			▼教室 初心者 11:45~12:30 斉藤				アクアピクス 12:30~13:00 川村			▼教室 初心者 12:30~13:15 中原	太極拳 12:45~13:30 王		バタフライ 12:30~13:00 藤田		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	THE TRIP 13:50~14:30	アクアピクス 13:30~14:00 斉藤		ズンバ 13:00~13:45 上田	THE TRIP 13:00~13:40		STRONG 13:00~13:30 吉村	THE TRIP 13:50~14:30	ウォーキング 13:45~14:15 東原		THE TRIP 13:00~13:40	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	ズンバ 14:15~15:00 山根		クロール 14:30~15:00 中原		ボディパンプ 14:15~15:00 吉村	THE TRIP 14:20~15:00	背泳ぎ 14:15~14:45 斉藤	ボディバランス 14:00~14:45 一丸			背骨ヨガ 14:00~14:45 福富	THE TRIP 14:20~15:00		ズンバ 14:15~15:00 上田						Jrスクール 【スイミング】 14:15~15:30 上田	14時台
15時台		THE TRIP 15:00~15:40							THE TRIP 15:00~15:40								Jrスクール 【スイミング】 15:30~16:15 大西	ヨガ 15:15~15:58 THE TRIP		※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 【チアダンス】 16:30~17:30		Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30			Jrスクール 【チアダンス】 16:30~17:30		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									ボディバランス 17:30~18:15 三好 (FX)		※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				※合計4コース 使用		THE TRIP 18:00~18:40	※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				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	中上級スイム 20:00~20:30 川野	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	初心者スイム 20:00~20:30 藤田							◆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 クターは付かずバーチャル プログラムを受講していただ くクラスです。	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								21:00閉館 (20:45 トレーニング終了)	21時台
22時台																					22時台
23時台																					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】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。

【初心者スイム】キック〜クロールまで ※初心者の方対象です

【中上級スイム】クロール〜バタフライ ※クロール以上泳げる方対象です