

# 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<br>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<br>10:30~11:15<br>南         | THE TRIP<br>10:30~11:10 |                                  |          | ヨガ<br>10:30~11:15<br>本田          | THE TRIP<br>10:30~11:10 | 幼児水泳<br>10:00~11:00              | ボディバランス<br>10:30~11:15<br>一丸 (FX) | THE TRIP<br>10:30~11:10 |                                  | ヨガ<br>10:30~11:15<br>本田          | THE TRIP<br>10:30~11:10          | アクアピクス<br>10:30~11:00<br>斉藤 | ボディパンプ<br>10:30~11:00<br>三好       | THE TRIP<br>10:30~11:10 | Jrスクール<br>【スイミング】<br>9:15~12:30<br>三好 | ボディバランス<br>10:30~11:15<br>三好           | THE TRIP<br>10:30~11:10 | Jrスクール<br>【スイミング】<br>9:15~12:30<br>三好 | 10時台  |      |
| 11時台 | ボディバランス<br>11:45~12:30<br>一丸   | THE TRIP<br>11:30~12:10 | ベビースイミング<br>11:00~11:45          |          | ボディジャム<br>11:45~12:30<br>上田      | THE TRIP<br>11:30~12:10 |                                  | 16ダイエット<br>11:45~12:15<br>藤田      | THE TRIP<br>11:30~12:10 | ベビースイミング<br>11:00~11:45          | エアロ<br>11:45~12:15<br>野村         | THE TRIP<br>11:30~12:10          |                             | ボディコンバット<br>11:30~12:15<br>中尾     | THE TRIP<br>11:30~12:10 | 9:15~12:30                            | ボディアタック<br>11:45~12:15<br>三好           | THE TRIP<br>11:30~12:10 | 9:15~12:30                            | 11時台  |      |
| 12時台 |                                |                         | ▼教室 初心者<br>11:45~12:30<br>斉藤     |          |                                  |                         | アクアピクス<br>12:30~13:00<br>川村      |                                   |                         | ▼教室 初心者<br>12:30~13:15<br>中原     | 太極拳<br>12:45~13:30<br>王          |                                  | バタフライ<br>12:30~13:00<br>藤田  |                                   | THE TRIP<br>12:40~13:20 | ※合計4コース<br>使用                         |  |                         |                                       | ※合計4コース<br>使用   | 12時台 |
| 13時台 | エアロ<br>13:00~13:45<br>窪田       | THE TRIP<br>13:50~14:30 | アクアピクス<br>13:30~14:00<br>斉藤      |          | ズンバ<br>13:00~13:45<br>上田         | THE TRIP<br>13:00~13:40 |                                  | STRONG<br>13:00~13:30<br>吉村       | THE TRIP<br>13:50~14:30 | ウォーキング<br>13:45~14:15<br>東原      |                                  | THE TRIP<br>13:00~13:40          | 平泳ぎ<br>13:30~14:00<br>藤田    | ボディバランス<br>13:00~13:45<br>一丸      | THE TRIP<br>13:40~14:20 | ウォーキング<br>13:00~13:30<br>藤田           | ボディパンプ<br>13:00~13:45<br>吉村            | THE TRIP<br>13:00~13:40 | 週替わり泳法<br>13:00~13:30<br>藤田           | 13時台  |      |
| 14時台 | ズンバ<br>14:15~15:00<br>山根       |                         | クロール<br>14:30~15:00<br>中原        |          | ボディパンプ<br>14:15~15:00<br>吉村      | THE TRIP<br>14:20~15:00 | 背泳ぎ<br>14:15~14:45<br>斉藤         | ボディバランス<br>14:00~14:45<br>一丸      |                         |                                  | 背骨ケア ヴォーキング<br>14:00~14:45<br>福富 | THE TRIP<br>14:20~15:00          |                             | ズンバ<br>14:15~15:00<br>上田          |                         |                                       | ボディジャム<br>14:15~15:00<br>上田            |                         | Jrスクール<br>【スイミング】<br>14:15~15:30      | 14時台  |      |
| 15時台 |                                | THE TRIP<br>15:00~15:40 |                                  |          |                                  |                         |                                  |                                   | THE TRIP<br>15:00~15:40 |                                  |                                  |                                  |                             |                                   |                         |                                       | Jrスクール<br>【スイミング】<br>15:30~16:15<br>大西 | ヨガ<br>15:15~15:58<br>大西 | THE TRIP<br>15:15~15:58               | ※合計4コース<br>使用   | 15時台 |
| 16時台 |                                |                         | Jrスクール<br>【スイミング】<br>15:15~19:30 |          | Jrスクール<br>【チアダンス】<br>16:30~17:30 |                         | Jrスクール<br>【スイミング】<br>15:15~19:30 |                                   |                         | Jrスクール<br>【チアダンス】<br>16:30~17:30 |                                  | Jrスクール<br>【スイミング】<br>15:15~19:30 |                             | Jrスクール<br>【空手】<br>16:00~17:00     | THE TRIP<br>16:10~16:50 | 14:15~18:30                           | ボディコンバット<br>16:45~17:30<br>中島          |                         |                                       |   | 16時台 |
| 17時台 | Jrスクール<br>【ダンス】<br>16:00~18:30 |                         |                                  |          | Jrスクール<br>【空手】<br>17:30~18:30    |                         |                                  |                                   |                         |                                  |                                  |                                  |                             | ボディバランス<br>17:30~18:15<br>三好 (FX) |                         | ※合計4コース<br>使用                         |  |                         |                                       |   | 17時台 |
| 18時台 |                                | THE TRIP<br>18:00~18:40 | ※合計4コース<br>使用                    |          |                                  |                         | ※合計4コース<br>使用                    |                                   | THE TRIP<br>18:00~18:40 | ※合計4コース<br>使用                    |                                  |                                  |                             |                                   | THE TRIP<br>18:00~18:40 |                                       |  |                         |                                       | 18:00閉館<br>(17:45 トレーニング終了)   | 18時台 |
| 19時台 | ボディジャム<br>19:00~19:30<br>上田    | THE TRIP<br>19:00~19:40 |                                  |          | STRONG<br>19:00~19:30<br>吉村      | THE TRIP<br>19:00~19:40 |                                  | ボディコンバット<br>18:45~19:30<br>中島     | THE TRIP<br>19:00~19:40 |                                  | ボディバランス<br>19:00~19:30<br>三好     | THE TRIP<br>19:00~19:40          |                             |                                   |                         | マスターズ<br>19:00~19:45<br>川野            |  |                         |                                       | 19時台  |      |
| 20時台 | ヨガ<br>20:00~20:45<br>大西        | THE TRIP<br>20:00~20:40 | アクアピクス<br>20:00~20:30<br>上田      |          | ボディアタック<br>20:00~20:45<br>三好     | THE TRIP<br>20:00~20:40 | 中上級スイム<br>20:00~20:30<br>川野      | ボディジャム<br>20:00~20:45<br>ASAMI    | THE TRIP<br>20:00~20:40 |                                  | ボディパンプ<br>20:00~20:45<br>三好      | THE TRIP<br>20:00~20:40          | 初心者スイム<br>20:00~20:30<br>藤田 |                                   |                         |                                       |  |                         |                                       | ◆エアロピクスについて<br>エアロピクスクラスは全て初<br>級レベルの内容となります。<br>◆サイクルスタジオについて<br>・THE TRIP (VR)<br>上記プログラムはインストラ<br>クターは付かずバーチャル<br>プログラムを受講していただ<br>くクラスです。 | 20時台 |
| 21時台 | ボディアタック<br>21:15~22:00<br>角田   | THE TRIP<br>21:20~22:00 |                                  |          | ボディバランス<br>21:15~22:00<br>三好     | THE TRIP<br>21:20~22:00 |                                  | ボディパンプ<br>21:15~22:00<br>吉村       | THE TRIP<br>21:20~22:00 | マスターズ<br>21:00~21:45<br>川野       | ボディコンバット<br>21:15~22:00<br>中島    | THE TRIP<br>21:20~22:00          |                             |                                   |                         |                                       |  |                         |                                       | 21:00閉館<br>(20:45 トレーニング終了)   | 21時台 |
| 22時台 |                                |                         |                                  |          |                                  |                         |                                  |                                   |                         |                                  |                                  |                                  |                             |                                   |                         |                                       |  |                         |                                       |   | 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】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