コパンスポーツクラブさかえ　レッスンプログラム表　2020年10月

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ストレッチ	（有料スクール）	
10：30~11：00	運動健康教室	
荒木		
ZUMBA		
11：15~12：00	10：30~12：00	
荒木		
ヨガ		
12：30~13：15		
久美子		
スロートレーニング	（有料スクール）	
13：30~14：15	運動健康教室	
寺澤		
	13：00~14：30	
		AQUA
		14：30~15：15
		長谷川

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ZUMBA		
10：45~11：30		
荒木		
初心者エアロ		
11：45~12：15		
仲	（有料スクール）	
	リラックスヨガ	
ヨガ	12：00~13：30	
12：30~13：15	権田	（有料スクール）
加藤		水泳教室（初・中級）
		13：00~14：00
		大石

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		有料プライベート
ヨガ		10：15~10：45
10：30~11：15	（有料スクール）	齋藤
太田	3B体操	有料スクール
	10：30~12：00	水泳教室（初級・中級）
ダンスエアロ	井上	11：00~12：00
11：30~12：15		齋藤
NAO		
32名		
ステップ20		
12：30~12：50		
大石		有料スクール
ヨガ		水泳教室（上級）
13：00~13：45		13：00~14：00
牧野		齋藤
		AQUA
		14：15~15：00
		角野
ヨガ		
18：15~19：00		
牧野		
上級エアロ		
19：00~19：45		
山本		有料スクール
32名	ヒップホップ	スキルアップクラス
ステップ	19：50~20：35	19：30~20：30
20：00~20：45	JUN2	山田沙
山本		有料スクール
		マスターズクラス
		20：30~21：30
		山田沙

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
32名		
ステップ		
10：30~11：15	（有料スクール）	
山本	運動教室	有料スクール
	10：30~12：00	水泳教室（初級・中級）
ヨガ		11：00~12：00
11：30~12：15		齋藤
土屋		
パレトン		
12：30~13：15		
土屋		有料スクール
	（有料スクール）	水泳教室（初級）
ヨガ	運動教室	13：00~14：00
13：30~14：15	13：00~14：30	齋藤
武田		
20名		有料プライベート
		14：30~15：00
ポールストレッチ		有料プライベート
15：00~15：30		15：00~15：30
水野裕		岩田
ZUMBA	初心者向けの短時間ZUMBAです30分で楽しく燃焼しませんか？	
18：30~19：00		
NAGISA		
ZUMBA		
19：15~20:00	ピラティス	
NAGISA	19：30~20：15	
	木下	
ピートボクシング20		
20：15~20；35		
仲		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
バレエコンディショニング	（有料スクール）	
10：50~11：35	3B体操	
後藤田	10：30~12：00	
	熊瀬	
20名		
ボディストレイン20		
12：00~12：20		
仲		
腹筋トレ20		
12：35~12：55		
仲		
ピラティス	（有料スクール）	
13：15~14：00	運動健康教室	
木下		
	13：00~14：30	
		AQUA
		14；15~15：00
		三嶋
	（有料スクール）	
	運動健康教室	
	15：00~16：30	
ヨガ		
19：00~19：45		
KAZUMI		
RUNMIX		
20：00~20：20		
大石		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ		
10：30~11：15	（有料スクール）	
加藤	楊名時太極拳	有料スクール
	10：30~12：00	水泳教室（上級）
パレトン	澤井	11：00~12：00
11：30~12：15		齋藤
加藤		
ボディファイター		
12：30~13：00		
長谷部	13名	プレートを使ったトレーニングをします 筋力や体力に自信がない方でもご参加いただけます！
はじめてジャズ	プレートトレーニング	
13：15~14：00	13：15~13：45	
市川	ストレッチ	
	13：45~14：00	
初級エアロ	長谷部	
14：30~15：15		
水野万		
	（有料スクール）	
リラックスストレッチ	ジャズダンス	
15：30~16：00	14：45~16：15	
水野万	市川	

★ランニング部のお知らせ★

当面の間お休みとさせていただきます

お友達とでも、お1人でも！
走ることに自信がなくても大丈夫！
栄を一緒に走りましょう！

ヨガ
18：45~19：30
SAYA

18：45
｜
20：00
女性専用エリア
女子トレ
開催中

ZUMBA
19:45~20：30
NAGISA

AQUA
19：00~19：45
鈴木久

◆スタジオプログラム表の見方◆

レッスン名
時間
担当名

☆塗りつぶしがあるレッスンは内容変更です

◆定員制プログラム◆スタジオ横へ先着順

ボディストレイン：20名　ステップ：32名

ポールストレッチ：20名

キッズスイミングでのプールコース制限について

下記の時間帯は子供スイミングによりプールコースを使用させて頂きます。予めご了承ください。

曜日	時間	コース
月～金	16:00～18:00	3コース使用

トレーニング終了時間　22時45分　→　閉館時間　23時00分

●都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
●アクアビクスでは、コースの制限をさせていただきます。担当者の判断により利用状況でコース制限が変わる場合がございます。
●レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
●レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りをしております。
●（スクール）は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。