

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10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 初級バタフライ 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 初級平泳ぎ 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 國枝 ゆり | | | | 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 | | 13:30~14:15 ヨガ 西本 美香 | | |
| | | 13:45~14:15 初級クロール 大山 拓海 | | | | 13:45~14:15 初級背泳ぎ 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 ビートボクシング 真下 晃祐 | | 19:45~20:30 トータルボディ 北村 郁 | | 20:45~21:30 A Bアタック 吉澤 奈緒子 | | | 20:00~20:30 16DIET 大橋 祥貴 | | |
| 21時台 | | | 21:00~21:30 かんたんステップ 北村 郁 | | | | | | | |

休館日

| | 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| サーキットスタジオリズム | 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 | | | | | リズム |
| | 17 | | | | | コンバット |
| | 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。