

コパン各務原 レッスンプログラムスケジュール

2020年 10月

各レッスン38名定員

| | (月) | (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 | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:25~11:10 エアロピクスⅡ 松葉 弥生 | 10:30~11:30 幼稚園指導 ①⑥ | 10:20~10:50 リンパドレナージュ 長谷川 祐磨 | 10:15~10:45 水中ウォーキング 麗見 ⑤⑥ | 10:15~11:00 エアロピクスⅠ 後藤 直子 | 10:30~11:30 10:30~11:00 ダンベルウォーキングⅠ 麗見 ⑤⑥ | 10:20~11:05 ヨガ 松葉 薫 定員45名 | 10:15~10:45 ヌードルウォーキングⅠ 麗見 ⑤⑥ | 10:30~11:15 エアロピクスⅡ 堀田 眞奈美 | 10:00~12:00 子どもスクール | 9:30~10:30 子どもスクール ①② | 10:00 |
| 11:00 | 11:25~12:10 ザ・スロー ～リンパドレナージュ～ 松葉 弥生 | 11:45~12:15 アクアピクス 大野 ⑤⑥ | 11:00~11:45 E-ピラティス 小室 眞子 | 11:00~12:00 子どもスクール ①② | 11:15~12:00 太極拳 後藤 直子 | 11:20~12:05 パレトン 松葉 薫 | 11:20~12:05 エアロピクスⅡ 杉本 敬美 | 11:45~12:30 リトモス 反中 由加理 | 11:00~11:45 エアロピクスⅡ 小川 由珂留 | 11:30~11:30 子どもスクール ②③ | 11:00 | |
| 12:00 | 12:40~13:25 エアロピクスⅠ 大野 ゆかり | 12:20~12:50 はじめてスイム スタッフ ② | 12:15~13:00 ZUMBA MIYAKO | 12:05~12:50 泳法レッスンⅡ クロール 村永②③ | 12:20~13:05 リラックスヨガ 浅尾 早也香 | 12:00~13:00 12:00~12:30 アクアピクス 長谷川 ⑤⑥ | 12:20~13:05 エアロピクスⅡ 杉本 敬美 | 12:00~12:45 泳法レッスンⅠ 【4泳法を泳ぎます】 スタッフ ②③ | 12:10~12:55 アクアピクス 長谷川 祐磨 (④) ⑤⑥ | 12:30~12:30 子どもスクール ①②③ | 12:00 | |
| 13:00 | 13:45~14:30 ヨガ 反中 由加理 定員38名 | 13:00~14:00 幼稚園指導 ①⑥ | 13:10~13:40 ビートボクシング 長谷川 祐磨 | 13:00~14:00 幼稚園指導 ①⑥ | 13:20~13:50 RUNNIX 長谷川 祐磨 | 13:00~14:00 幼稚園指導 ①⑥ | 13:25~14:10 AB-Attack 稲葉 美由起 | 13:00~14:00 幼稚園指導 ①⑥ | 13:50~13:45 はじめてステップ 稲葉 美由起 | 13:00~13:45 泳法レッスンⅠ 【4泳法を泳ぎます】 スタッフ②③ | 13:00 | |
| 14:00 | 15:00~15:30 RUNNIX 二宮 朝香 | 15:30~16:30 子どもスクール ①⑤⑥ | 13:55~14:10 筋力ストレッチ 長谷川 祐磨 | 14:15~14:45 はじめて背泳ぎ 麗見 ② | 14:00~14:45 スキルアップスイムⅡ 村永②③ | 14:30~15:15 GROUP POWER 稲葉 美由起 定員26名 | 14:30~15:15 GROUP POWER 稲葉 美由起 定員26名 | 14:55~15:40 エアロピクスⅠ 小川 由珂留 | 14:40~14:25 リラックスヨガ 浅尾 早也香 定員38名 | 14:00~15:00 子どもスクール ① | 14:00 | |
| 15:00 | 16:45~18:45 子どもスクール (チャ) | 16:45~18:45 子どもスクール 全コース | 16:45~19:30 子どもスクール (エイベックス) | 16:45~18:45 子どもスクール 全コース | 16:45~18:45 子どもスクール (体育) | 16:45~18:45 子どもスクール 全コース | 16:45~18:45 子どもスクール 全コース | 16:45~18:45 子どもスクール 全コース | 15:00~16:00 子どもスクール ①⑤⑥ | 15:20~15:35 バーンアウト(FIGHT) 稲葉 美由起 | 15:00 | |
| 16:00 | 19:30~20:00 リンパドレナージュ 二宮 朝香 | 20:15~21:15 子どもスクール ③④ | 20:15~21:00 GROUP POWER 石井 裕 定員26名 | 20:15~21:15 子どもスクール ③④ | 20:00~20:45 E-ピラティス 小室 眞子 | 20:10~20:55 エアロピクスⅡ 堀田 眞奈美 | 20:10~20:55 エアロピクスⅡ 堀田 眞奈美 | 20:15~21:15 子どもスクール ①②③ | 16:00~18:00 子どもスクール | 16:00 | | |
| 17:00 | 21:15~22:00 AB-Attack 稲葉 美由起 | 21:15~22:00 ZUMBA 高井 美香 | 21:15~22:00 ZUMBA 高井 美香 | 21:00~21:30 ビートボクシング 渡邊 拓磨 | 21:40~21:55 筋力ストレッチ 渡邊 拓磨 | 21:15~22:00 ヨガ 反中 由加理 | 21:15~22:00 ヨガ 反中 由加理 | 21:00~21:45 GROUP POWER 稲葉 美由起 定員26名 | 17:00 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00~19:30 子どもスクール ①②③ | 18:00 | | |
| 19:00 | | | | | | | | | 整理券配布 (13:10より) | 19:00 | | |
| 20:00 | | | | | | | | | 整理券配布 (19:45より) | 20:00 | | |
| 21:00 | | | | | | | | | 整理券配布 (20:00より) | 21:00 | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | 22:00 | | |

① ← マルの中で囲っている数字が、プールレッスン使用コースです。

→ 今日より変更がございます。

→ 子どもスクールの為、ご利用できません。

→ 幼稚園指導が休みの際実施致します
毎月別紙カレンダーでご確認ください。

トレーニング終了時間は22:45です。(日曜・祝日は17:45です。) フルタイム会員(ジムエリア24時間、年中無休で利用可能)

*目的に合わせてご参加下さい。すべてのプログラムに無料で参加できます。
 *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。予めご了承ください。
 *スタジオ、プールレッスンは、開始5分を超えますと入場できませんので、ご了承ください。
 *子どもスクール実施のため、16:45~18:45の間のプールは全面ご利用できません。スクールがお休みの日は全コースご利用いただけます。
 *プログラム掲載以外に、指導のためコース制限や、期間限定でコース制限の変更する場合がございます。ご了承ください。
 *プログラムをやりおえす途中退出する場合は、スタッフにお声かけください。