

# 2020年 10月フィットネスプログラム

時間	月			火			水			木			金			土			時間
	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	
9	9:30			9:30			9:30			9:30			9:30						9
10				スクール 使用中	10:30(予) 初級エアロ&筋 コンディショニ ング					スクール 使用中						10:00			10
11		10:30(予) ソフトヨガ 酒井 45分					10:30(予) 簡単エアロ 浩実 30分						10:40(予) 簡単エアロ 野口 45分			スクール 使用中	10:30(予) ルーシー ダットン 遠藤 30分		11
12		11:00(予) ウォーキング まりな 30分		11:00(予) ウォーキング まりな 30分	11:15(予) 骨盤ケア 浩実 45分		11:15(予) 骨盤ケア 浩実 45分		10:40~ 11:20まで	10:40(予) かろやか エアロ 萩原 30分		11:25(予) 骨盤ケア 萩原 45分		11:35 アクアビクス 野口 30分	11:40(予) 季節の ヨガ 酒井 30分		11:45(予) ボディシェイ プ 高橋 45分		12
13		11:50(予) 初めてエアロ 野口 30分		11:40(予) 水慣れ まりな 30分			12:30(予) 初めて平泳ぎ まりな 30分		12:00~12:30	12:30(予) ステップ 高橋 30分		12:40(予) ソフト ヨガ 酒井 30分		12:25(予) ポールストレッチ 竹花 20分		12:40(予) ステップ 高橋 30分		13	
14		12:35(予) 機能改善体操 野口 30分		13:15 アクアビクス 熊谷 30分			13:10(予) 初めてバタフライ まりな 30分		13:00 みんなでたっぶり 泳ごう ※無人レッスン	13:30(予) ピラティス 石田 45分		13:40(予) 初めてクロール 清水 30分		13:00(予) 水慣れ 清水 30分	13:30 スクール 使用中				14
15		13:30(予) フラダンス 澤登 30分					13:50(予) スタート&ターン まりな 30分		14:20~15:00				14:50 15:00	13:50 ~14:40	13:30 フル オープン				15
16		14:30~ 16:00														15:00			15
17		16:00														15:00	14:00 スクール 使用中		15
18		16:00														15:00	18:15		15
19		19:40		19:15	19:10 ピラティス 遠藤 45分		19:15			19:15	19:10 マットストレッチ&コア MIZUKI 30分		19:15	19:10		18:45	18:30 ファーストビクス A S B 金田 45分		19
20		20:00(予) ソフトヨガ 小林 30分			20:05 フィットネス ボクシング 金田 45分		20:10	20:00 ビートボクシング 熊谷 30分			19:55 ボディシェイク MIZUKI 30分		20:10	19:40(予) ソフトヨガ 石黒 45分			19:30(予) ステップ 金田 30分		20
21		21:15~ フィン使用可			20:55 コア&ストレッチ 金田 15分						20:40(予) ヨガ 石黒 30分			20:40 ZUMBA 井上 45分					21
22				21:25 アクアビクス 金田 30分			21:25~ フィン使用可												22
22:15 施設利用終了 / 22:30 チェックアウト																			
<b>INFORMATION</b> <b>—プログラムについて—</b> ※プログラム内容を変更する場合がございます。 ※4泳法スイム 1週目クロール 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目バタフライ ※火曜、水曜の泳法レッスンにつきましては2ヶ月ごとに内容を変更致します。 ※祝日は泳法レッスンお休みとなります。 ※参加者1名の場合休講となります。2名以上で催行となります。(プールレッスンも同様)																			

<レッスン予約について>  
**★当日受付にて予約レッスン★**

プール 各種水泳レッスン

スタジオ  
 ・朝、昼全てのスタジオレッスン及びプールレッスン  
 ・夜、フィットネスボクシング、コア&ストレッチ、ステップ、ヨガ

【予約開始時間】  
 昼の部 平日 9:30~  
 土曜 10:00~  
 夜の部 18:00~

【電話予約開始時間】  
 昼の部 10:00~  
 (土曜・祝日10:10~)  
 夜の部 18:00~  
 Tel 0536-23-8011

**営業時間**  
 平日 9:30~22:30  
 土曜 10:00~21:00  
 祝日 10:00~18:00

**短縮営業日**  
 10月はありません

※短縮営業日は全会員種別ご利用いただけません。

**休館日**  
 毎週日曜日、月末最終日

**スタジオプログラム再開に伴う予防対策について**

- ・バーベル、プレートを使用するレッスンは休止いたします。(手指で触れる頻度が高い器具のため)
- ・60分レッスンを45分or30分レッスンに変更していただきます。(長時間の密閉空間滞在を避けるため)
- ・プログラム間の消毒・喚起時間確保のため、通常より間隔をあけることがあります。
- ・インストラクターによる、キューイング(動きの指示)などはおこないますが、声掛けやお客様自身の発声などはお控えください。
- ・インストラクターや、お客様同士でのハイタッチ等の接触は禁止とさせていただきます。
- ・参加者様はレッスン前後に手指消毒のご協力をお願いいたします。
- ・インストラクター自身がマスクを着用してレッスンをおこなう場合もございます。予めご了承ください。
- ・マット使用レッスンは最大18人までの参加といたします。その他レッスンは最大23人までとします。

土曜日のみ  
TEL予約  
10:10~

時間変更  
期間限定

※二重枠のプログラムは時間変更しておりますのでご確認ください。

コパンスポーツクラブ新城