

コパンスポーツセンター忠岡 プログラムスケジュール (2020年10-12月)

	月		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10時台	ヨガ 10:15-11:00	子供スイミング 10:15-11:30	太極拳 10:30-11:15		ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 10:00-12:30	ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 10:15-11:30	ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 10:00-12:00	ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 10:00-12:00
11時台	カーディオ 11:15-11:45	アクアビクス 11:45-12:15	ヨガ 11:30-12:15		カーディオ 11:30-12:15	一部利用不可	ZUMBA 11:30-12:00	一部利用不可	カーディオ 11:30-12:00	一部利用不可	カーディオ 11:30-12:00	一部利用不可
12時台		ワンポイント 12:30-13:15		アクアビクス 12:45-13:15			ウォーキング 12:00-12:30					
13時台	NEW! イストレ 13:00-13:30		ビートボクシング 13:15-13:45	NEW!	ビートボクシング 13:45-14:15		カーディオ 13:15-13:45		ZUMBA 13:45-14:30	子供スイミング 12:45-16:30	ZUMBA 13:45-14:30	子供スイミング 12:45-14:00
14時台	カーディオ 14:00-14:30		筋膜リリース 14:00-14:30	NEW!	リンパドレナージュ 14:30-15:00		ヨガ 14:00-14:45	NEW!	イストレ 14:45-15:30	一部利用不可	筋膜リリース 14:45-15:15	一部利用不可
15時台		子供スイミング 15:45-19:30 一部利用不可		子供スイミング 15:45-19:30 一部利用不可				子供スイミング 15:45-19:30 一部利用不可				
16時台									【初心者プログラム】 スタジオレッスンが初めての方、身体をリラックスさせたい方にオススメ。			
17時台							子供スタジオ 17:00-18:00		【ベーシックプログラム】 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。 スタジオレッスンが初めての方、徐々に運動をする方にオススメ。			
18時台									【HIITプログラム】 短時間でしっかり効果を出すための時短プログラム。 時短で運動したい方、しっかり身体を鍛えたい方にオススメ。			
19時台	HIITカーディオ 19:15-19:45		ZUMBA 19:45-20:15		カーディオ 19:15-19:45		筋トレ 19:15-19:45		【プールプログラム】 アクアビクスや水中ウォーキングを実施しています。 プログラムを受けるのが初めての方にオススメ。			
20時台	ヨガ NEW! 20:00-20:30		リンパドレナージュ 20:30-21:00	NEW!	ヨガ 20:00-20:30		HITT ストロング 20:00-20:30		【ご利用制限の時間帯】 子供プログラムの為、一部ご利用いただけません。			

【プログラムのご案内】

- ◆定員制プログラムについては、10分前よりスタジオから貼っている目印に立ってお待ちください。
- ◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆有料プログラムについては、フロントにてお申し込みください。