

コパン城陽 レッスンプログラム 12月特別バージョン

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	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		
10:00	9:45~10:25 ベビー・キッズ スタジオ			10:00~10:45 スイミングスクールの為 5・6コース 使用不可		10:00~10:45 スイミングスクールの為 5・6コース 使用不可		10:00~10:45 スイミングスクールの為 5・6コース 使用不可		10:00~10:45 スイミングスクールの為 5・6コース 使用不可		10:00~10:45 スイミングスクールの為 1・2コース 使用不可	10:00~11:00 子供スイミングの為 全コース使用不可	10:00
	10:40~10:55 ストレッチ 水谷		10:30~10:45 ストレッチ 末永		10:30~10:45 ストレッチ		10:30~10:45 ストレッチ		10:30~10:45 ストレッチ					
11:00	11:10~11:55 ヨガ 水谷	11:00~11:30 中上級背泳ぎ	11:00~11:30 かんたんエアロ 大沢		11:00~11:30 中上級クロール 末永	11:00~11:45 わくわくエアロ 松井	11:00~11:30 コーチと泳ごう ロングスイム30	11:00~11:30 かんたんエアロ 磯引		11:00~11:30 中上級クロール 東條	11:00~11:45 ZUMBA 東條	11:00~11:30 初級背泳ぎ	11:15~12:00 目指せ800	11:00
12:00	12:30~13:15 わくわくエアロ 磯引	12:00~12:30 初級バタフライ	12:00~12:45 やさしい ヨガ 大沢		12:00~12:30 初級平泳ぎ 末永	12:15~13:00 やさしい ピラティス 吉田	12:00~12:30 初級背泳ぎ	12:00~12:45 わくわくエアロ 磯引				12:00~12:30 初級クロール	12:00~12:45 かんたんダンス KIKO	12:00
13:00	13:45~14:30 かんたんエアロ 瀧美	13:30~14:00 はじめて スイミング	13:30~14:15 ZUMBA サチコ		13:15~13:45 水中 ウォーキング	13:30~14:00 健康 エクササイズ 浅貝	13:00~13:30 はじめて クロール	13:45~14:30 ストレッチ ボール 篠原		13:00~13:30 水中 エクササイズ 末永	13:05~13:50 やさしい ヨガ 田原	13:00~14:00 流水ウォーキング (流水会員限定)		13:00
14:00				14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)			13:45~14:30 ストレッチ ボール 篠原		14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)				14:30~15:00 子供スイミングの為 5・6コース使用不可	14:00
15:00		15:00~16:00 子供スイミングの為 1~3コース使用不可						14:35~15:20 流水ウォーキング (流水会員限定)						15:00
16:00		16:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可		15:00~18:30 子供スイミングの為 全コース使用不可	16:30営業終了 プールのご利用は16:00まで	16:00
17:00														
18:00	17:45~18:45 体育教室				17:35~19:05 空手教室								18:00	
19:00							18:30~19:30 子供スイミングの為 5・6コース使用不可			18:30~19:30 子供スイミングの為 5・6コース使用不可				19:00
20:00	19:30~20:15 ヨガ 大沢	19:45~20:15 クロール 末永	19:30~20:15 からだバランス 坂口		19:45~20:15 アクアビクス 京牟礼	19:30~20:15 かんたんエアロ 瀧美	19:45~20:15 背泳ぎ	19:30~20:15 ピラティス 吉田		19:45~20:15 平泳ぎ	19:30~20:15 ピラティス 吉田			20:00
21:00	20:45~21:15 格闘技 エクササイズ		20:45~21:30 わくわくエアロ 坂口		20:45~21:30 ZUMBA 東條	20:45~21:30 かんたんエアロ 坂口		20:45~21:30 かんたんエアロ 坂口		20:45~21:30 格闘技 エクササイズ 中西				21:00

22:00営業終了 プールのご利用は21:30まで

■■■■ 変更部分

営業時間
 月曜~土曜 10:00~22:00
 日曜 10:00~16:30
 祝日 10:00~20:00
 (祝日のプール利用は19:30までとなります)
 (子供休館日は終日プール利用していただけます)

休館日
 毎週木曜日・月末最終日・その他

祝日のプログラムについて
 19時以降のプログラムは実施いたしません。
 ご了承ください。

コパンスポーツクラブ城陽
 0774-55-6905

COPIN
 Grown with sports