コパンスポーツクラブさかえ　レッスンプログラム表　2021年1月

月曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ストレッチ	（有料スクール）	
10：30~11：00	運動健康教室	
荒木		
ZUMBA	10：30~12：00	
11：15~12：00		
荒木		
ヨガ		
12：30~13：15		
久美子		
	（有料スクール）	
スロートレーニング	運動健康教室	
13：30~14：15		
寺澤	13：00~14：30	
		AQUA
		14：30~15：15
		長谷川

火曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ZUMBA		
10：45~11：30		
荒木		
初心者エアロ		
11：45~12：15		
仲	（有料スクール）	
	リラックスヨガ	
ヨガ	12：00~13：30	
12：30~13：15	権田	（有料スクール）
加藤		水泳教室（初・中級）
		13：00~14：00
		大石
	ヨガ	
	18：15~19：00	
	牧野	
		AQUA
	初級エアロ	19：00~19：45
	19：15~19：45	鈴木久
20名	大石	
	ボディストレイン	
	20：00~20：30	
	大石	

水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		有料プライベート
ヨガ		10：15~10：45
10：30~11：15	（有料スクール）	齋藤
太田	3B体操	有料スクール
	10：30~12：00	水泳教室（初・中級）
ダンスエアロ	井上	11：00~12：00
11：30~12：15		齋藤
NAO		
32名		
ステップ20		
12：30~12：50		
大石		有料スクール
ヨガ		水泳教室（上級）
13：00~13：45		13：00~14：00
牧野		齋藤
		AQUA
		14：15~15：00
		角野
上級エアロ		
19：00~19：45		
山本		有料スクール
32名	ヒップホップ	スキルアップクラス
ステップ	19：50~20：35	19：30~20：30
20：00~20：45	JUN2	山田沙
山本		有料スクール
		マスターズクラス
		20：30~21：30
		山田沙

木曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
初級エアロ		
10：30~11：15	（有料スクール）	
山本	運動教室	有料スクール
	10：30~12：00	水泳教室（初・中級）
ヨガ		11：00~12：00
11：30~12：15		齋藤
土屋		
バレトン		
12：30~13：15		
土屋		有料スクール
	（有料スクール）	水泳教室（初級）
ヨガ	運動教室	13：00~14：00
13：30~14：15	13：00~14：30	齋藤
武田		
		有料プライベート
20名		14：30~15：00
ボールストレッチ		有料プライベート
15：00~15：30		15：00~15：30
水野裕		岩田
ZUMBA	初心者向けの短時間ZUMBAです30分で楽しく燃焼しませんか？	
18：30~19：00		
NAGISA		
ZUMBA		
19：15~20:00	ピラティス	
NAGISA	19：30~20：15	
	木下	
ビートボクシング20		
20：15~20：35		
仲		

金曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
バレエコンディショニング	（有料スクール）	
10：50~11：35	3B体操	
後藤田	10：30~12：00	
20名	熊瀬	
ボディストレイン20		
12：00~12：20		
仲		
腹筋トレ20		
12：35~12：55		
仲		
ピラティス	（有料スクール）	
13：15~14：00	運動健康教室	
木下	13：00~14：30	
		AQUA
		14：15~15：00
		三嶋
	（有料スクール）	
	運動健康教室	
	15：00~16：30	
ヨガ		
19：00~19：45		
KAZUMI		
RUNMIX		
20：00~20：20		
大石		

土曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ		
10：30~11：15	（有料スクール）	
加藤	楊名時太極拳	有料スクール
	10：30~12：00	水泳教室（上級）
バレトン	澤井	11：00~12：00
11：30~12：15		齋藤
加藤		
ボディファイター		
12：30~13：00		
長谷部	13名	
はじめてジャズ	プレートトレーニング	プレートを使ったトレーニングをします筋力や体力に自信がない方でもご参加いただけます！
13：15~14：00	13：15~13：45	
市川	ストレッチ	
	13：45~14：00	
初級エアロ	長谷部	
14：15~15：00		
水野万		
	（有料スクール）	
リラックスストレッチ	ジャズダンス	
15：15~15：45	14：45~16：15	
水野万	市川	

★ランニング部のお知らせ★

当面の間お休みとさせていただきます

お友達とでも、お1人でも！
走ることに自信がなくても大丈夫！
栄を一緒に走りましょう！

◆スタジオプログラム表の見方◆

レッスン名
時間
担当名

☆塗りつぶしがあるレッスンは内容変更です

◆定員制プログラム◆スタジオ横へ先着順

ボディストレイン：20名　ステップ：32名

ポールストレッチ：20名

キッズスイミングでのプールコース制限について

下記の時間帯は子供スイミングによりプールコースを使用させて頂きます。予めご了承ください。

曜日	時間	コース
月～金	16:00～18:00	3コース使用

トレーニング終了時間　22時45分　→　閉館時間　23時00分

●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。
●アクアビクスでは、コースの制限をさせていただきます。担当者の判断により利用状況でコース制限が変わる場合がございます。
●レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
●レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りをしております。
●（スクール）は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。