

2021年1月 プログラムスケジュール

コパンスポーツクラブ須磨海浜公園

月曜日 休館日	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30 OPEN												
10:00	10:00~10:45 ボディコンバット 恒川	10:00~10:30 水中歩行 宮田	10:00~10:45 ボディバランス 一丸		10:00~10:45 アロマ気功 キング	10:00~11:00 スクール 初中級 渡邊	10:00~10:45 初級エアロ 園田		10:10~11:10 空手 (ジュニア) RION	10:00~11:15 子供スクール 専用	10:00~10:30 骨盤体操 YOSHI	10:00~11:15 3コース 利用可
10:30				10:30~11:00 ベビー 渡邊		10:30~11:00 ベビー 渡邊		10:30~11:00 ベビー 渡邊				
11:00		10:45~11:15 選替わり泳法 宮田		11:00~11:30 水中歩行 小林		11:00~11:30 水中歩行 東原		11:00~11:30 水中歩行 佐々木				11:00~11:45 ピラティス YOSHI
11:30	11:15~12:00 初級ステップ 野村		11:15~12:00 バランスボール 平山		11:15~12:00 初級エアロ 野村		11:15~12:00 骨盤体操 YOSHI		11:15~12:30 2コース 利用可			
12:00		11:40~12:40 スクール 初中級 小林		11:45~12:15 こっこっスイム 渡邊		11:45~12:15 浮き棒 渡邊		11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木				12:00~13:00 スクール 初中級 中原
12:30		有料						12:20~12:50 選替わり泳法 宮田			12:15~13:00 初級エアロ 山崎	12:00~13:00 スクール 初中級 中原
13:00	13:00~13:45 選替わりストレッチ 平山		13:00~13:45 リフレッシュヨガ シェリー	12:45~13:45 スクール 初心者 佐々木	12:30~13:00 ズンバ 上田(美)	12:30~13:15 四泳法 佐々木	13:00~13:45 ラテンジャズ RION	13:00~14:00 スクール 上級 小林	12:45~13:30 アプアタック 前島	12:45~13:15 ベビー	13:10~13:40 平泳ぎ基本 前島	13:10~13:40 平泳ぎ基本 前島
13:30		13:30~14:00 アクアピクス 小林		14:00~14:30 フインスイム(個人持参) 佐々木	13:30~14:00 ボディコンバット 中島	13:30~14:00 アクアピクス 前島		14:10~14:40 選替わり泳法 小林		13:30~14:00 水泳基本 川口	13:30~14:15 筋カトレーニング 山地	13:50~14:20 アクアピクス 川口
14:00					時間変更			14:15~14:45 コアリメイク 前島				
14:30	14:15~14:45 アプアタック 前島	14:15~15:00 四泳法 渡邊	14:15~14:45 16DIET 小林	リトル						14:15~14:45 16DIET 東原		
15:00												
15:30		15:30~16:35		15:30~16:35		15:30~16:30 キッズ バレエ (幼児)		15:30~16:35		15:15~16:00 フローヨガ 金田	15:30~16:45	15:15~17:00
16:00	16:00~17:00 ジュニア 新体操(基本)	3コース 利用可	16:00~17:00	3コース 利用可		16:30~17:30 ジュニア バレエ (小学生)		16:00~17:00 チア ダンス (ジュニア)			2コース 利用可	4コース 利用可
16:30			16:35~17:45 カワイ体育教室 (幼児)	16:35~17:45		17:30~18:45 ジュニア バレエ (小学生)		17:00~18:00 チア ダンス (ジュニア)			16:45~17:45	
17:00	17:05~18:05 ジュニア 新体操(応用)	子供スクール 専用	17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生)	子供スクール 専用		ジュニア バレエ (7才以上)					17:00~17:45 マスターズ 西田	
17:30												
18:00		17:45~18:55		17:45~18:55								
18:30	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級)	2コース 利用可		2コース 利用可								
19:00												
19:30		19:30~20:30 スクール 初中級 小林										
20:00	20:00~20:45 バレトン HISASHI	有料	19:45~20:15 ランミックス 東原	19:30~20:15 ボディバランス 三好		19:30~20:15 ボディバランス 三好		19:30~20:15 パワーヨガ 上田			19:30~20:30 中学生 コース	
20:30			NEW									
21:00			20:45~21:30 ピラティス 窪田	20:45~21:15 選替わり泳法 西田		20:45~21:30 ボディコンバット 恒川		20:45~21:30 ボディコンバット 川口				
21:30	21:15~22:00 ボディファイター 前島			1選目 バタフライ 2選目 背泳ぎ 3選目 平泳ぎ 4選目 クロール 5選目 四泳法								
22:00												
22:30		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE								
												19:00 CLOSE
												21:00 CLOSE
												感染症防止対策のため、 プログラを変更して おります
												Grown with sports COPIN

2020年10月~2021年5月の期間、以下の日程で須磨学園高校のプール利用(2~3コース)がございます。
【火~金】 19:00~20:30 【土】 18:00~19:30