

2021年
1/16(土)~ レッスンタイムスケジュール

コパンスポーツクラブ蒲郡

ジムエリアは
24時間 365日営業

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	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	
9:30													
10:00											10:00開館		
11:00	(予)10:15~11:15 健康美 ストレッチ 柿木		10:15~10:45 初心者エアロ 影山	10:30~11:15 スイミング 2コース使用	10:00~10:45 かんたんエアロ 神本		10:15~11:15 パレト 松下		(予)10:15~11:00 ボディンエイブ 高橋	10:30~11:15 スイミング 2コース使用	10:15~11:15 パワフルエアロ 石田	10:30~11:00 水中運動	
12:00	11:30~12:15 かるやかエアロ 高橋		(予)11:00~11:20 お腹すっきり 影山	11:30~12:00 アクアビクス 熊谷	(予)11:15~12:00 ピラティス 石田				(予)11:45~12:45 骨盤ケア 萩原		11:30~12:15 フィットネス ボクシング 鈴木(佐)		
13:00	(予)12:30~13:15 ピラティス 山内		11:45~12:30 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)		12:20~13:20 ZUMBAGOLD & ボディリセット 鈴木(佐)		(予)12:15~13:15 ソフトヨガ 塩瀬			13:15~13:45 アクアビクス 萩原			
14:00			(予)13:15~14:00 ステップ1 神本			13:15~13:45 水中運動			13:20~14:20 ZUMBA 河辺	13:15~13:45 アクアビクス 萩原		スイミング 5コース中 2コース使用 13:00 ~ 15:00	
15:00	(予)14:30~15:30 パワーヨガ 郁子			ロングディスタンス 2コース使用(スタッフなし) 14:15~15:00		フィンコース 一部使用 14:15~15:00	14:15~15:00 かるやかエアロ 野口	(予)14:00~14:45 ずいずいスイミング				13:45~14:30 ボディジャム AYANO	
16:00												大人パレエ (ホビー) 14:45 ~ 16:15	
17:00	子供空手 (ホビー) 17:10 ~ 18:20		新体操(ホビー) 16:00 ~ 19:00	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30	カワイ 体育教室 (ホビー) 16:00 ~ 19:25	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30	キッズダンス (ホビー) 16:45 ~ 18:35	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30	新体操(ホビー) 16:00 ~ 19:00	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30		子供パレエ (ホビー) 16:30 ~ 18:00	スイミング (全コース) 15:00 ~ 18:30
18:00													
19:00	19:00~20:00 ZUMBA 時見											18:30~19:15 エアロビクス 河辺	
20:00			(予)19:30~20:00 リフレッシュヨガ SHIHO		(予)19:40~20:00 CX-WORX 坂本		(予)19:15~20:00 B-BODY 山内		(予)19:15~20:00 ピラティス 遠藤		(予)19:30~20:00 ルーシーダットン 遠藤		
21:00	2021年1月16日(土) ~ 2月7日(日) 20時以降のレッスンプログラムを中止いたします。						【引き続きご協力をお願いします】 ・マスクの着用 ・長時間の会話の自粛 ・ソーシャルディスタンスの確保						21:00閉館
22:00													★★お知らせ★★ ◎コロナ感染予防対策の為、レッスンの間 を開けさせていただきます。予めご了承下 さい。 ◎レッスン内容・時間に変更がありますの で確認をお願い致します。
22:45	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		

ヨガ・コンディショニング 筋トレ系 有酸素系 ダンス系 レズミルズ

※(予)は予約制のレッスンとなります。
※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。