

コパンスポーツセンター忠岡 プログラムスケジュール (2021年 1月14日-2月7日)

	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 一部利用不可	NEW! カーディオ 10:30-11:15		ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 10:00-11:30	ヨガ 10:30-11:15	子供スイミング 10:00-11:30	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		ZUMBA 11:30-12:00		カーディオ 11:30-12:00		カーディオ 11:30-12:00	
12時台				アクアビクス 12:45-13:15				ウォーキング 12:00-12:30				
13時台	NEW! ピラティス 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	NEW! ワンポイント 13:00-13:45	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	NEW! ウォーキング 14:30-15:00	NEW! リンパドレナージュ 14:00-14:30		NEW! 筋膜リリース 14:30-15:00		ヨガ 14:00-14:45		イストレ 14:45-15:30		筋膜リリース 14:45-15:15	
15時台	ヨガ 14:45-15:30											
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 17:00-18:30				子供スタジオ 17:00-18:30		【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	NEW! 筋膜リリース 18:30-19:00		NEW! 筋トレ 19:00-19:30						【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	HITTカーディオ 19:15-19:45				カーディオ 19:15-19:45		NEW! ビートボクシング 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	緊急事態宣言発令に伴い、20時以降に終了するプログラムは中止とさせていただきます。予めご了承ください								【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ない時間帯です。			

【プログラムのご案内】

- ◆定員制プログラムについては、スタジオ前の床を目印にお並びください。
- ◆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。