

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	10:00~10:30 水中歩行 宮田	10:00~10:45 ボディバランス		10:00~10:45 アロマ気功	10:00~11:00 スクール 初中級 有料	10:00~10:45 初級エアロ		10:10~11:10 空手 (ジュニア)	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	恒川		10:30~11:00 ベビー		キング	10:30~11:00 ベビー 渡邊		10:30~11:00 ベビー				
11:00		10:45~11:15 選替わり泳法 宮田										
11:30	11:15~12:00 初級ステップ		11:15~12:00 バランスボール	小林	11:15~12:00 初級エアロ	11:00~11:30 水中歩行 東原	11:15~12:00 骨盤体操	11:00~11:30 水中歩行 佐々木	11:30~12:15 ズンバ	11:15~12:30 2コース 利用可	11:00~11:45 ピラティス YOSHI	
12:00	野村	11:40~12:40 スクール 初中級	平山		野村	11:45~12:15 浮き棒 渡邊		11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木	RION			
12:30		有料						12:20~12:50 選替わり泳法 宮田				12:00~13:00 スクール 初中級
13:00	13:00~13:45 選替わりストレッチ		13:00~13:45 リフレッシュヨガ		12:45~13:45 スクール 初心者		12:30~13:00 ズンバ	13:00~14:00 スクール 上級	12:45~13:30 アプアタック	12:45~13:15 ベビー	12:15~13:00 初級エアロ	12:00~13:00 スクール 初中級 有料
13:30	平山	13:30~14:00 アクアピクス	シェリー	13:30~14:00 アクアピクス	佐々木	13:30~14:00 ボディコンバット	上田(美)	13:00~14:00 スクール 上級	前島	13:30~14:00 水泳基本	山崎	13:10~13:40 平泳ぎ基本
14:00		小林			14:00~14:30 フインスイム(個人持参)	時間変更	13:30~14:00 ボディコンバット	14:10~14:40 選替わり泳法		13:30~14:00 水中歩行	川口	13:50~14:20 アクアピクス
14:30	14:15~14:45 アプアタック	14:15~15:00 四泳法	14:15~14:45 16DIET	小林	14:15~14:45 16DIET	中島	14:15~14:45 コアメイク	14:10~14:40 選替わり泳法	14:15~14:45 16DIET	14:15~14:45 水中歩行	東原	筋カトレーニング
15:00		渡邊						小林				山地
15:30		15:30~16:35			リトル							
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				15:30~16:30 キッズバレエ (幼児)	15:30~16:35	15:30~16:00 フローヨガ	15:30~16:45	金田	15:15~17:00
16:30			カワイ体育教室 (幼児)				16:30~17:30 ジュニアバレエ (小学生)	15:30~16:35		2コース 利用可		4コース 利用可
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)			17:30~18:45 ジュニアバレエ (7才以上)	16:00~17:00 チャ ダンス (ジュニア)	16:35~17:45	16:45~17:45		17:00~17:45 マスターズ
17:30								17:00~18:00 チャ ダンス (ジュニア)	子供スクール 専用	1コース 利用可 (歩行のみ)		西田
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										
19:00												
19:30		19:30~20:30										
20:00	20:00~20:45 バレトン	スクール 初中級	19:45~20:15 ランミックス	東原			19:30~20:15 ボディバランス	19:30~20:15 パワーヨガ	19:30~20:15 パワーヨガ	19:30~20:30 中学生 コース		
20:30	HISASHI	有料	NEW				三好	上田				
21:00			20:45~21:30 ピラティス	窪田	20:45~21:30 ピラティス		20:45~21:30 ボディコンバット	20:45~21:15 選替わり泳法	20:45~21:30 ボディコンバット	20:45~21:15 選替わり泳法		
21:30	21:15~22:00 ボディファイター						恒川	西田	川口			
22:00	前島											
22:30			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									
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE				23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			

感染症防止対策のため、
プログラを変更して
おります



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