

2021年4月

コパンスポーツクラブ近江八幡 レッスンプログラム

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
9:00											
10:00	10:15~11:00 リラクゼーション ヨガ (新国際) 定	9:45~10:15 アクアピクス スタッフ	9:15~10:00 背泳ぎ初級	10:00~10:45 初級エアロ	10:00~10:30 流水ウォーキング	10:15~11:00 リラクゼーション ヨガ (新国際) 定	9:15~10:00 平泳ぎ初級	9:45~10:15 タイチーダンス			
11:00	福田	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ 定	11:35~12:20 クロール中上級	11:15~12:00 ZUMBA	11:45~12:30 初級エアロ	11:35~12:20 マスターズ45	10:45~11:30 初中級エアロ	11:35~12:05 山崎	10:30~11:15 ヨガ 定		
12:00	初級エアロ 斎藤	11:45~12:30 エアロ	12:50~13:35 アクアピクス 草野	12:30~13:15 ヨガ 定	12:45~13:30 アクアピクス	13:00~13:45 リトモス	11:45~12:30 北村	12:00~12:45 初中級ステップ 定	11:45~12:15 お腹すっきり 清水		
13:00	13:00~13:45 フィギュア8 長崎	13:00~13:45 リトモス 鈴木	14:05~14:50 クロール初級	13:45~14:30 中級エアロ	14:05~14:50 背泳ぎ中上級	14:15~15:00 パレトン	13:15~14:00 初級エアロ	12:35~13:20 腰痛ストレッチ	12:45~13:30 ボディストレイン 定		
14:00	14:15~15:00 パレトン	14:15~14:45 ボディストレイン 定	15:00~16:00 子供スクール 1~4コース	16:00~17:00 子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供スクール 全コース	14:15~15:00 平泳ぎ中上級	14:30~15:00 初級ステップ 定	13:50~14:20 週替わり初級	14:00~14:30 週替わり スタッフ	
15:00	長崎	清水					15:00~16:00 子供スクール 1~4コース	15:30~17:30 子供体育	16:00~17:00 子供体育	16:00~17:00 子供体育	
16:00	子供体育 16:00~19:00	子供スクール 全コース									
17:00	子供体育 16:00~19:00	子供スクール 全コース									
18:00	19:15~20:00 ヨガ 定	17:55~19:10 ダンスエアロ									
19:00	19:15~20:00 ヨガ 定	19:45~20:30 ダンスエアロ									
20:00	前田	20:30~21:15 初級エアロ									
21:00	前田	21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 定									
22:00		岡本									
22:30											

太字表記 ...変更
 ...3ヶ月変更
 定員制

Grown with sports

- スタジオの注意事項
- スタジオ1本の実施時間は、最大45分までとする。(定員 ヨガ46名 ステップ24名 ボディストレイン24名 エアロ・ダンス系定員なし)
- プログラムの間隔は、最低30分間隔とし、その間換気の実施、除菌の実施をおこなう。スタジオ入口のドアは常に開けながら、レッスンを実施。
- 全プログラム、プログラム中の発声禁止。ハイタッチ禁止。
- 都合によりレッスンの担当者及び内容について変更もしくは休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

*営業時間
 平日 9:00~22:30
 土曜 9:00~21:00
 日曜、祝日 9:00~18:00

*休館日
 木曜日、月末の最終日

*コパン近江八幡
 0748-37-1771