

2021年4月

レッスントイムスケジュール

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

9:30 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 22:45 23:00	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
											10:00開館
		10:15~10:45 初心者エアロ 影山		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 ボディシェイプ 高橋		10:15~11:15 パワフルエアロ 石田	10:30~11:00 水中運動
		(予)11:00~11:20 お腹すっきり 影山		(予)11:15~12:00 ピラティス 石田						11:30~12:15 フィットネス ボクシング 鈴木(佐)	
		11:45~12:30 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	11:30~12:00 アクアビクス 影山	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		(予)11:45~12:45 骨盤ケア 萩原			
		(予)13:15~14:00 ステップ1 神本			13:15~13:45 水中運動		13:15~13:45 アクアビクス 野口	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
			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	すいすいスイミング 2コース使用(スタッフなし) 14:00~14:45			13:45~14:30 ボディジャム AYANO	
	休館日									大人バレエ (ホビー) 14:45 ~ 16:15	
											スイミング (全コース) 15:00 ~ 18:30
		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	子供バレエ (ホビー) 16:30 ~ 18:00	
										18:30~19:15 エアロビクス 河辺	
		(予)19:30~20:00 リフレッシュヨガ SHIHO		(予)19:45~20:15 CX-WORX 坂本		(予)19:15~20:15 B-BODY 山内		(予)19:15~20:15 ピラティス 遠藤		(予)19:30~20:15 ルーシーダットン 遠藤	
		(予)20:15~21:00 ステップ2 河合		20:30~21:00 RUN MIX 影山		20:30~21:00 AB-Attck 影山		20:30~21:15 ZUMBA 本多(貴)			
		21:15~21:30 SIXTEENダイエット 角谷		21:15~22:00 フリーダンス HARUKA		(予)21:15~22:15 リフレッシュヨガ MISAKI		(予)21:30~22:00 ボディストレイン 角谷			21:00閉館
		(予)21:45~22:30 BODY PUMP 坂本						22:10~22:40 ボディファイター 角谷			★★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。
			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 | 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。