

2021年 レッスンプログラム

9月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
10:00	10:20~10:50 太極舞 YUKIKO				10:15~11:00 ママバランスボール スクール会員 限定	10:20~11:05 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ		10:15~11:00 ヨガ 富山	子供スクール 【体育教室】		
11:00	11:05~11:50 ZUMBA YUKIKO	11:00~11:45 ピラティス 高平	10:30~11:15 ZUMBA 廣間	10:30~11:15 初中級エアロ ku-u	11:15~12:00 ママバランスボール スクール会員 限定	11:30~12:15 ベリーダンス 女性限定	11:45~12:30 中級エアロ	11:15~12:00 ZUMBA 小畑			11:15~12:00 GROUP POWER TAKE
12:00	12:10~12:55 ヨガ 加藤 あい	12:00~12:45 中級エアロ 山本 真子	11:30~12:15 メガダンス 浜田	11:30~12:15 ソフト パワーヨガ		12:35~13:05 太極舞 加藤綾子	12:45~13:15 コアトレ	12:15~13:00 メガダンス 小畑		12:50~13:20 パレトン 加藤 あい	
13:00	13:15~13:45 初心者エアロ 山本 真子	13:00~13:45 初中級ラテン	13:00~13:30 シンプルエアロ MIKAKO	12:30~13:00 骨盤ストレッチ 安田	12:30~13:00 初級STEP 光岡	13:15~14:00 Walk Styling ウォーク スタイルング 山本 真寿美	13:30~14:15 フラダンス	13:15~14:00 GROUP POWER TAKE		13:30~14:00 ボディメイク 加藤あい	
14:00	14:00~14:45 中級STEP 山本 真子	14:00~14:45 フラエクササイズ 加藤 綾子	13:45~14:30 リラクゼーション ヨガ 柴田	13:45~14:30 ダンスエアロ MIKAKO	14:15~15:00 THE SLOW ~エステティック~ 光岡	14:15~15:00 HIPHOP YUKO	14:30~15:15 初級エアロ 杉村	14:15~15:00 ストレッチポール TONE 山本真寿美		14:15~15:00 ソフトヨガ 加藤あい	
15:00			14:45~15:30 初中級STEP 山本真子				15:30~16:15 リンパドレナージュ TONE 山本真寿美			15:15~15:45 ストレッチポール 山本真寿美	
16:00											
17:00											
18:00	【チアリーディング】				【パレエ教室】	【体育教室】					
19:00											
20:00	20:00~20:45 GROUP POWER TAKE		19:30~20:15 パレトン 加藤 あい		19:15~20:00 ZUMBA YUKIKO		19:15~20:00 リラクゼーション ヨガ 清沢 ミカ		18:45~19:15 RUNMIX 小池		
21:00	21:00~21:45 K-POP YUKO・HITOMI		20:30~21:00 自重トレーニング 小池		20:15~21:00 STRONG NATION YUKIKO		20:15~21:00 初中級エアロ 浜田		19:30~20:00 お腹スッキリ 小池		
22:00	21:30~22:15 リラクゼーション ヨガ 柴田		21:15~22:00 中級エアロ 山本 真子		21:30~22:00 ビートボクシング 小池		21:15~22:00 メガダンス 浜田				

※入室前のアルコール消毒の励行・換気へのご協力をお願いいたします。
 ※外部環境により人数制限・レッスン参加数の制限等を実施させていただくことがあります。
 ※安全確保のため、用具使用レッスンは開始時間、その他は開始 5 分以降の入室はご遠慮ください。
 ※事情により、代講・休講になる場合があります。(館内掲示・ホームページにてご案内致します。)
 ※スタジオご参加の際はレッスン開始30分前より番号札をフロントにて配布いたします。番号札をお受け取りください。
 ※スタジオへの入場はレッスン開始の10分前からとなります。番号札の番号順にご入場ください。
 ※トレーニング中のマスク着用は必須となります。スタジオ内での会話はお控えください。
 ※ヨガなどご参加いただく際に室内温度が低く感じられる方は上着などをお持ちいただきますようお願い致します。
 上記以外にも注意事項・制限がある場合がございます。施設掲示板、または各スタジオ掲載の案内をご確認ください。

イベントや各種情報はコパン日進店ホームページからご確認ください。



コパン 日進 検索

コパンスポーツクラブ日進 TEL. 0561-72-5777