

コパン緑 9/12~9/29 レッスンプログラム

	月		火		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	プール
10:00	10:15~10:30 健脚体操	幼稚園水泳教室 10:00~11:00 1・2コース使用 6.13.27日	定員制 18名 上級ステップ 10:15~11:00	小学校水泳教室 10:00~11:00 7.14.21日		小学校水泳教室 10:00~11:00 2.9.16日		ZUMBA GOLD 10:15~11:00	たっぷり泳ぐ 10:15~11:00 中村		子供スイミング 10:00~11:15 1~5 コース使用
11:00	青竹エクササイズ 10:30~11:00 小川(京)	たっぷり泳ぐ 11:00~11:45 中間	山本 中級エアロ 11:15~12:00	ベビースイミング 11:00~11:45 1・2コース使用 たっぷり泳ぐ 11:35~12:20 中村	スタッフ 太極拳 11:15~12:00	ベビースイミング 初心者クロール 11:00~11:45 11:00~11:30 1~2コース使用 三畝	Mi-ko (ミコ) ZUMBA 11:15~12:00	たっぷり泳ぐ 11:00~11:45 中村	中級エアロ 10:30~11:15 村岡	子供スイミング 振替枠 11:00~12:00 1~3 コース使用	子供スイミング 10:00~12:00 1~5 コース使用
12:00	フラダンス 11:30~12:15 松浦	ショートアクア 11:55~12:15 井上	山本	中級ウオーキング 12:25~12:55 齋藤	中村	11:45~12:05 ショートアクア20 中間 水中ウオーキング 12:10~12:40 齋藤	Mi-ko (ミコ)		ボディケア&ストレッチ 11:30~12:15 村岡		↓ 1・2コース使用 ベビースイミング 12:30~13:00
13:00	初級エアロ 13:15~13:45 廣川	初心者 背泳ぎ 12:30~13:00 平尾	初心者エアロ 13:15~13:45	中級週替わり泳法 13:00~13:30 齋藤	ヨガ 12:30~13:15	中級週替わり泳法 12:45~13:15 齋藤	初心者エアロ 12:45~13:15 廣川				子供スイミング 13:00~14:00 1~3 コース使用
14:00	筋膜ストレッチ 14:00~14:30 柴田		深谷	奇数週 クロール 偶数週 背泳ぎ	パレトン30 13:30~14:00 柴田	幼稚園水泳教室 13:15~14:00 1・2コース使用 実施なし	リラックスヨガ 13:30~14:15 小島(美)		キッズチア 14:00~15:00 年中・年長	子供スイミング 13:30~14:30 1~5 コース使用	14:00~15:00 1コース使用
15:00	キッズチア 15:15~16:15 年中・年長	子供スイミング 15:30~16:30 1~5 コース使用				奇数週 平泳ぎ 偶数週 バタフライ				14:30~15:30 1~5 コース使用	
16:00				子供スイミング 15:30~16:30 1~5 コース使用	空手教室 16:15~17:15 年中~小1	子供スイミング 15:30~16:30 1~5 コース使用	avex Dance Master 16:15~17:15 キッズ①(スターター)	子供スイミング 15:30~16:30 1~5 コース使用		15:30~17:30 1~7 コース使用	
17:00	キッズチア 16:25~17:25 小学生	16:30~18:30 1~7 コース使用	体育教室 16:45~17:45 年中~年長	16:30~18:30 1~7 コース使用	空手教室 17:15~18:15 小2~小4	16:30~18:30 1~7 コース使用	avex Dance Master 17:20~18:20 キッズ②(ベーシック)	16:30~18:30 1~7 コース使用			閉館時間17:30
18:00	キッズチア 17:35~18:35 小学生		体育教室 17:45~18:45 小学生							17:30~18:30 1~5 コース使用	
19:00		子供スイミング 18:30~19:30 1~5コース使用		18:30~19:30 1~5 コース使用	空手教室 18:30~19:30 小6~	子供スイミング 18:30~19:30 1~5コース使用	avex Dance Master 18:25~19:55 ティーン(スターター)	18:30~19:30 1~5 コース使用			【スタジオプログラムについて】 ・60分レッスンを45分レッスンに変更しておこないます。 (密閉空間を維持してしまう事になるため) ・プログラム間隔の時間確保のため、 プログラムとの間隔をとり、換気、マットなどの消毒をおこないます。 ・利用状況やインストラクターの意向などを加味して、 一時的にプログラムを縮小しておこないます ・状況に応じて、期間途中であっても、 プログラムの増加・減少をおこなう場合がございます
20:00	初級エアロ 19:30~20:00 廣川		ピートボクシング 19:40~20:00 中間			スイムクリニック 19:30~20:00 梅木		たっぷり泳ぐ 19:30~20:00 井上			
21:00	<p>・ 9月12日~9月29日のレッスンプログラムは、夜20:00までとさせていただきます。※月内でも変更になる場合がございます。</p> <p>・ 他のエリア(サウナ除く)は通常通りご利用頂けます。</p>										
22:00											閉館時間 22:00
23:00	閉館時間 23:00										