

2021年10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													9:00
10:00		9:45~10:15 アクアピクス スタッフ		9:15~10:00 バタフライ初級				9:15~10:00 クロール初級					10:00
	10:15~11:00 リラクゼーション ヨガ (新国際) 定		10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ 定		10:00~10:45 初級エアロ		10:15~11:00 リラクゼーション ヨガ (新国際) 定		9:45~10:15 タイチーダンス				11:00
11:00	福田	子供スクール 1~3コース	吉村	子供スクール 1~3コース	前田	子供スクール 1~3コース	福田	子供スクール 1~3コース	北村	10:30~11:15 ヨガ 定		子供スクール	11:00
		11:35~12:20 平泳ぎ中上級	11:45~12:30 エアロ	11:35~12:20 背泳ぎ初級	11:15~12:00 ZUMBA	11:45~12:30 初級エアロ	11:35~12:20 マスターズ45	11:45~12:30 初級エアロ	11:35~12:05 週替わり中上級	11:45~12:15 お腹すっきり 清水			12:00
12:00	初級エアロ 斎藤		12:50~13:35 アクアピクス	12:50~13:35 腰痛ストレッチ	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	13:00~13:30 アクアピクス 大山	12:00~12:45 初中級ステップ 定	12:35~13:20 腰痛ストレッチ	12:45~13:30 ポディストレイン 定		13:00
	13:00~13:45 フィギュア8 長崎	草野	13:00~13:45 リトモス 鈴木		13:45~14:30 中級エアロ	北村	吉村	13:15~14:00 初級エアロ	13:15~14:00 初級エアロ	13:50~14:20 週替わり初級	14:00~14:30 週替わり スタッフ		14:00
14:00	14:15~15:00 パレトン	14:05~14:50 平泳ぎ初級	14:15~14:45 ポディストレイン 定	14:05~14:35 流水ウォーキング	14:15~15:00 パレトン	14:05~14:50 バタフライ中上級	14:15~15:00 パレトン	14:05~14:50 クロール中上級	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
	15:00 長崎	子供スクール 1~4コース	清水	子供スクール 1~4コース	15:00~16:00	子供スクール 1~4コース	吉村	子供スクール 1~4コース	那須	子供スクール 1~4コース	子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供体育	15:00
16:00							子供体育 16:00~17:00		子供体育 15:30~17:30	子供スクール 全コース	16:00~17:00 子供体育	16:00	
17:00	子供体育 16:00~19:00	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	子供スクール 全コース	17:00
18:00		ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	ご利用 いただけません。 ※ジャグジーとサウナは ご利用いただけます。	18:15~18:45 週替わり スタッフ	18:15~18:45 週替わり スタッフ	18:00営業終了 マジシム、プールのご利用は17:45まで	18:00	
19:00	19:15~20:00 ヨガ 定		17:55~19:10		18:10~19:10				19:15~20:00 週替わり	19:15~20:00 週替わり	18:00営業終了 マジシム、プールのご利用は17:45まで	19:00	
20:00	前田	子供スクール 1~4コース	隔週レッスン	子供スクール 1~4コース	バレトン	子供スクール 1~4コース	19:45~20:30 エアロ	子供スクール 1~4コース	清水	19:15~20:00 週替わり	19:15~20:00 週替わり	19:00	
		20:30~21:15 初級エアロ	1週目ダンスエアロ 2週目ダンスエアロ 3週目初中級ステップ 4週目初中級ステップ	21:00~21:45 リラクゼーションヨガ 週替わり泳法	1週目初中級エアロ 2週目初級ステップ 3週目初中級エアロ 4週目初級ステップ 5週目初中級エアロ	20:45~21:15 アクアピクス	20:45~21:15 伊庭	21:00~21:30 ビートボクシング	21:00~21:30 ビートボクシング	21:00~21:30 ビートボクシング	21:00~21:30 ビートボクシング	20:00	
21:00	前田				20:45~21:30 週替わり	長崎	21:00~21:30 ビートボクシング	草野				21:00	
22:00												22:00	
22:30												22:30	

- 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 ポディストレイン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。

太字表記 ...変更
 ...3ヶ月変更
 定員制

Grown with sports
 COPIN

*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