

2021年 レッスンプログラム

10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 | | 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 浜田 | 10:30~11:15 サルセッション ku-u | 11:15~12:00 ママバランスボール スクール会員 限定 | 清沢 ミカ | 11:15~12:00 ZUMBA 小畑 | | 11:15~12:00 GROUP POWER TAKE | 10月限り |
| 12:00 | 12:10~12:55 ヨガ 加藤 あい | 12:00~12:45 初級STEP 山本 真子 | 11:30~12:15 メガダンス 浜田 | 11:30~12:15 バランスボール 安田 | 11:30~12:15 ソフト パワーヨガ 柴田 | 12:30~13:00 初級STEP 光岡 | 11:45~12:30 中級エアロ 村岡 | 11:30~12:15 ベリーダンス 女性限定 Ishtal | 12:15~13:00 メガダンス 小畑 | | |
| 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 廣間 | 12:30~13:15 ダンスエアロ 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 | 12:45~13:15 コアトレ 村岡 | 12:35~13:05 太極舞 加藤綾子 | 13:15~14:00 GROUP POWER TAKE | 12:45~13:20 バレトン 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 | 13:30~14:00 シンプルエアロ MIKAKO | 14:15~15:00 THE SLOW ~エステティック~ 光岡 | 14:15~15:00 HIPHOP YUKO | 13:30~14:15 フラダンス 津田 | 13:20~14:05 バレトン 加藤綾子 | 14:15~15:00 ストレッチポール TONE 山本真寿美 | 13:30~14:00 ボディメイク 加藤あい | |
| 15:00 | | | 14:45~15:30 初中級STEP 山本真子 | | | | 14:30~15:15 初級エアロ 杉村 | 14:20~15:05 メガダンス 城間 | | 14:15~15:00 ソフトヨガ 加藤あい | |
| 16:00 | | | | | | | 15:30~16:15 ストレッチポール & TONE 山本真寿美 | | | 15:15~16:00 ストレッチポール & TONE 山本真寿美 | 月替わり |
| 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 GROUP POWER TAKE | | 19:30~20:15 バレトン 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 | 20:30~21:15 フローヨガ 加藤 あい | 20:30~21:00 STRONG NATION YUKIKO | 20:35~21:20 バレトン 高平 | 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