コパンスポーツクラブさかえ　レッスンプログラム表　2021年10月

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ストレッチ 10：30~11：00 荒木	（有料スクール） 運動健康教室 10：30~12：00	
ZUMBA 11：15~12：00 荒木		
ヨガ 12：30~13：15 久美子		
スロートレーニング 13：30~14：15 寺澤	（有料スクール） 運動健康教室 13：00~14：30	
		AQUA 14：30~15：15 YUMIKO
ヨガ 18：45~19：30 浜島		AQUA 19：00~19：45 鈴木久
ZUMBA 19:45~20：30 NAGISA		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ZUMBA 10：45~11：30 荒木		
初心者エアロ 11：45~12：15 井戸田	（有料スクール） リラックスヨガ 12：00~13：30 権田	
ヨガ 12：30~13：15 加藤		（有料スクール） 水泳教室（初・中級） 13：00~14：00 井戸田
初級エアロ 19：00~19：45 井戸田		
20名		
ボディストレイン 20：00~20：30 井戸田		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		有料プライベート 10：15~10：45 齋藤
ヨガ 10：30~11：15 太田	（有料スクール） 3B体操 10：30~12：00 井上	有料スクール 水泳教室（初・中級） 11：00~12：00 齋藤
ダンスエアロ 11：30~12：15 NAO		
ZUMBA 12：30~13：15 SHINTARO		有料スクール 水泳教室（上級） 13：00~14：00 齋藤
筋トレ30 20名		
13：30~14：00 仲		
		AQUA 14：15~15：00 角野
上級エアロ 19：00~19：45 山本		
32名	ヒップホップ 19：50~20：35 JUN2	有料スクール スキルアップクラス 19：30~20：30 山田沙
ステップ 20：00~20：45 山本		有料スクール マスターズクラス 20：30~21：30 山田沙

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ 10：30~11：15 山本	（有料スクール） 運動教室 10：30~12：00	有料スクール 水泳教室（初・中級） 11：00~12：00 齋藤
ヨガ 11：30~12：15 土屋		
バレトン 12：30~13：15 土屋		有料スクール 水泳教室（初級） 13：00~14：00 齋藤
ヨガ 13：30~14：15 武田	（有料スクール） 運動教室 13：00~14：30	
		有料プライベート 14：30~15：00 齋藤
20名		
ボールストレッチ 15：00~15：30 水野裕		有料プライベート 15：00~15：30 岩田
ZUMBA 18：30~19：00	初心者向けの 短時間ZUMBAです 30分で楽しく燃焼 しませんか？	
NAGISA		
ZUMBA 19：15~20:00 NAGISA	ピラティス 19：30~20：15 木下	
RUNMIX 20：15~20：35 仲		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
バレエコンディショニング 10：50~11：35 後藤田	（有料スクール） 3B体操 10：30~12：00 熊瀬	
20名		
ボディストレイン 12：00~12：45 仲		
ピラティス 13：15~14：00 木下	（有料スクール） 運動健康教室 13：00~14：30	
		AQUA 14：15~15：00 三嶋
	（有料スクール） 運動健康教室 15：00~16：30	
（子供スクール） avexキッズダンス 16：50~17：50		
（子供スクール） avexキッズダンス 18：00~19：00		
ヨガ 19：15~20：00 KAZUMI		
ZUMBA 20:15~21：00 SHINTARO		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ 10：30~11：15 加藤	（有料スクール） 楊名時太極拳 10：30~12：00 澤井	有料スクール 水泳教室（上級） 11：00~12：00 齋藤
バレトン 11：30~12：15 加藤		
ZUMBA 12：30~13：00		
井戸田	13名	ストレッチポールを利用して上半身下半身の筋肉をほぐしていきます。ストレッチで伸び切らない箇所をほぐすことで、姿勢改善・リラックス効果を図れます。
はじめてジャズ 13：15~14：00 市川	筋トレ15 13：15~13：30	
	ポールストレッチ 13：30~14：00 井戸田	
初級エアロ 14：15~15：00 水野万	（有料スクール） ジャズダンス 14：45~16：15 市川	
（子供スクール） avexキッズダンス 15：30~16：30		

◆スタジオプログラム表の見方◆

レッスン名
時間
担当名

☆塗りつぶしがあるレッスンは内容変更です

◆定員制プログラム◆スタジオ横へ先着順

ボディストレイン：20名　ステップ：32名

ポールストレッチ：20名

キッズスイミングでのプールコース制限について

下記の時間帯は子供スイミングによりプールコースを使用させて頂きます。予めご了承ください。

曜日	時間	コース
月～金	16:00～18:00	3コース使用

トレーニング終了時間　22時45分　→　閉館時間　23時00分

●都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
●アクアビクスでは、コースの制限をさせていただきます。担当者の判断により利用状況でコース制限が変わる場合がございます。
●レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
●レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りをしております。
●（スクール）は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。