

2021年11月 プログラムスケジュール

コパンスポーツクラブ須磨海浜公園

月曜 休館日	火		水		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	スタジオ	プール
9:30 OPEN												
10:00	10:00~10:45 ポディコンバット 恒川	10:00~10:30 水中歩行 宮田	10:00~10:45 ポディバランス 一丸		10:00~10:45 アロマ気功 キング	10:00~10:45 スクール 初級 有料	10:00~10:45 初級エアロ 園田		10:10~11:10 空手 (ジュニア)	9:30~10:00 3コース 利用可	10:00~10:30 骨盤体操 YOSHII	10:00~11:15 3コース 利用可
10:30			10:30~11:00 ベビー 前島		10:30~11:00 ベビー 渡邊		10:30~11:00 ベビー 渡邊		子供スクール 専用			
11:00		10:45~11:15 月替わり泳法 宮田					11:00~11:30 水中歩行 東原		11:00~11:30 水中歩行 佐々木			
11:30	11:15~12:00 初級ステップ 野村		11:15~12:00 初級エアロ 平山		11:15~12:00 初級エアロ 野村		11:15~12:00 骨盤体操 YOSHII		11:15~12:30 ズンバ RION		11:15~12:30 ピラティス YOSHII	
12:00		11:40~12:40 スクール 初級 有料			11:45~12:15 こつこつスイム 渡邊		11:45~12:15 浮き輪 渡邊		11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木			
12:30												12:00~13:00 スクール 初級 有料
13:00	13:00~13:45 週替わりストレッチ 平山		13:00~13:45 リフレッシュヨガ シェリー		12:45~13:45 ZUMBA 上田(美)		12:30~13:15 四泳法 佐々木		12:45~13:30 ポディファイター 前島	12:45~13:15 ベビー		12:15~13:00 初級エアロ 山崎
13:30		13:30~14:00 アクアピクス 小林	13:30~14:00 アクアピクス 有料		13:30~14:00 ポディコンバット 中島		13:30~14:00 アクアピクス 前島		13:00~14:00 ダンス エクササイズ RION	13:30~14:00 水泳基本 川口		13:10~13:40 背泳ぎ基本 前島
14:00			14:00~14:30 フィンスイム 佐々木						14:10~14:40 週替わり泳法 前島			13:50~14:20 アクアピクス 川口
14:30	14:15~14:45 ポディファイター 川口	14:15~15:00 四泳法 渡邊	14:15~14:45 ポディトレイン 小林						14:15~14:45 16DIET 東原	14:15~14:45 水中歩行 小林		
15:00												
15:30		15:30~16:35 3コース 利用可			15:30~16:30 キッズ パレエ (幼児)		15:30~16:35 3コース 利用可		15:30~16:35 3コース 利用可			
16:00	16:00~17:00 ジュニア 新体操(基本)		16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児)		16:30~17:30 ジュニア パレエ (小学生)		16:35~17:45 子供スクール 専用		17:00~18:00 チア ダンス (ジュニア)	16:45~17:45 2コース 利用可		15:15~17:00 4コース 利用可
16:30									17:00~18:00 チア ダンス (ジュニア)			
17:00	17:05~18:05 ジュニア 新体操(応用)	16:35~17:45 子供スクール 専用	17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生)		17:30~18:45 ジュニア パレエ (小学生)		17:45~18:55 子供スクール 専用					
17:30												
18:00		17:45~18:55 2コース 利用可										
18:30	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初級)											
19:00												
19:30	19:30~20:15 バレトン HISASHI	19:30~20:30 スクール 初級 有料	19:30~20:15 ピラティス 窪田		19:30~20:15 ポディバランス 恒川		19:30~20:30 スクール 初級 有料		19:30~20:15 パワーヨガ 上田			
20:00			1選目 バタフライ 2選目 背泳ぎ 3選目 平泳ぎ 4選目 クロール 5選目 四泳法									
20:30					20:45~21:30 ポディコンバット 恒川		20:45~21:30 マスターズ スタッフ		20:45~21:30 ポディコンバット 川口			
21:00	20:45~21:30 アプアタック 川口		20:45~21:15 ランミックス 東原						20:45~21:15 週替わり泳法 巻山			
21:30									1選目 クロール 2選目 平泳ぎ 3選目 背泳ぎ 4選目 バタフライ 5選目 四泳法			
22:00												
22:30												
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		21:00 CLOSE		19:00 CLOSE	

・感染予防対策の為、プログラムを変更して実施しております。予めご了承ください。

・スクールレッスンのため、全コース専用コースを設けさせていただきます。
日程・時間等の詳細は別途資料でご確認ください。

