

# 2021年 レッスンプログラム

# 11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 清沢 ミカ		10:15~11:00 ヨガ 富山	子供スクール 【体育教室】	10:15~11:00 初中級エアロ 村岡	10:00
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		11:15~12:00 ZUMBA 小畑			
12:00	12:10~12:55 ヨガ 加藤 あい	12:00~12:45 中級エアロ 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	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	12:00
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	12:45~13:15 コアトレ 村岡		12:35~13:05 太極舞 加藤綾子		12:45~13:20 バレトン 加藤 あい	13:00
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	13:15~14:00 ZUMBA 光岡	13:30~14:15 フラダンス 津田		13:20~14:05 バレトン 加藤綾子		13:30~14:00 ボディメイク 加藤あい	14:00
15:00			14:15~15:00 THE SLOW ~エステティック~ 光岡	14:15~15:00 HIPHOP YUKO	14:15~15:00 HIPHOP YUKO	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 ストレッチポール TONE 山本真寿美	15:00
16:00			19:15~20:00 ZUMBA YUKIKO			15:30~16:15 リンパドレナージュ & TONE 山本真寿美	月替わり			15:15~15:45 ストレッチポール 山本真寿美	16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00											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	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		18:00営業終了	20:00
21:00	21:00~21:45 K-POP YUKO・HITOMI	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	20:35~21:20 バレットン 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		マシンジムは20:45まで利用可 21:00営業終了	21:00
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 ビットボクシング 小池		21:15~22:00 メガダンス 浜田					22:00

※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。)  
 ※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。  
 ※エアコンによる室内温度調節が難しい場合がございます。必要に応じて上着などをお持ちください。

番号札の配布時間、レッスンご案内時間、レッスン開始終了時間は多少前後する場合がございます。  
 予めご了承ください

### 《スタジオレッスン参加方法》

- ①レッスン開始30分前：フロントにて番号札を配布いたします
- ②レッスン開始10分前：各スタジオ出入口にて番号順に入場をご案内いたします
- ③入場後：床の印を目安に場所の確保をお願いします

※番号札を取ることが出来なかった場合に限り、次回同レッスンのご予約を取ることが出来ます  
 レッスン開始時刻までにフロントにてご予約ください  
 ※番号札は譲り合ってお取りください  
 ※館内を走っての移動は大変危険ですとおやめください

イベントや各種情報はこちらから↓

コパン 日進 検索



コパンスポーツクラブ日進  
 TEL. 0561-72-5777

