

2021年 10月~12月

プログラムスケジュール

コパンスポーツクラブ新長田

| | 月 | | | 火 休館日 | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | | |
|------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------|---------------------------------------|---------------|------|
| | スタジオ | サイクル | プール | | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | スタジオ | サイクル | プール | | |
| 10時台 | ヨガ 10:30~11:15 山田 | THE TRIP 10:30~11:10 | | | ヨガ 10:30~11:15 本田 | THE TRIP 10:30~11:10 | 幼児水泳 10:00~11:00 | ボディバランス 10:30~11:15 一丸 (FX) | THE TRIP 10:30~11:10 | | ヨガ 10:30~11:15 本田 | THE TRIP 10:30~11:10 | アクアピクス 10:30~11:00 斉藤 | ボディパンプ 10:30~11:15 山根 | THE TRIP 10:30~11:10 | Jrスクール 【スイミング】 9:15~12:30 恒川 | ボディバランス 10:30~11:15 恒川 | THE TRIP 10:30~11:10 | Jrスクール 【スイミング】 9:15~12:30 中島 | 10時台 | |
| 11時台 | ボディバランス 11:45~12:30 一丸 | THE TRIP 11:30~12:10 | ベビースイミング 11:10~11:40 | | 16ダイエット 11:45~12:15 藤田 | THE TRIP 11:30~12:10 | | ボディパンプ 11:45~12:30 松原 | THE TRIP 11:30~12:10 | ベビースイミング 11:10~11:40 藤田 | ボディコンバット 11:45~12:15 川口 | THE TRIP 11:30~12:10 | | ボディコンバット 11:45~12:30 中尾 | THE TRIP 11:30~12:10 | 9:15~12:30 ※合計4コース 使用 | ボディコンバット 11:45~12:45 中島 | THE TRIP 11:30~12:10 | 9:15~12:30 ※合計4コース 使用 | 11時台 | |
| 12時台 | | | ▼教室 初心者 11:45~12:30 斉藤 | | ズンバ 12:45~13:30 上田 | | アクアピクス 12:30~13:00 川村 | | | ▼教室 初心者 12:30~13:15 藤田 | 太極拳 12:45~13:30 王 | THE TRIP 12:40~13:20 | 背泳ぎ 12:30~13:00 石井 | ボディバランス 12:45~13:30 一丸 | THE TRIP 12:50~13:30 | ※合計4コース 使用 | | | | ※合計4コース 使用 | 12時台 |
| 13時台 | エアロ 13:00~13:45 窪田 | THE TRIP 14:00~14:40 | アクアピクス 13:30~14:00 斉藤 | | | THE TRIP 13:00~13:40 | | ボディコンバット 13:00~13:30 川口 | THE TRIP 13:50~14:30 | | | | クロール 13:30~14:00 石井 | ズンバ 13:45~14:30 上田 | | ウォーキング 13:00~13:30 木戸 | ボディアタック 13:00~13:30 三好 | THE TRIP 13:00~13:40 | 適替わり泳法 13:00~13:30 木戸 | 13時台 | |
| 14時台 | ズンバ 14:15~15:00 山根 | | バタフライ 14:30~15:00 石井 | | ボディパンプ 14:00~14:45 松原 | THE TRIP 14:20~15:00 | 平泳ぎ 14:15~14:45 斉藤 | ボディバランス 14:00~14:45 一丸 (FX) | | ウォーキング 14:15~14:45 上田 | 背骨ケア ヨギ 14:00~14:45 福富 | THE TRIP 14:20~15:00 | | Jrスクール 【体育】 14:45~15:45 | THE TRIP 14:00~14:40 | | ボディジャム 14:00~14:45 上田 | | Jrスクール 【スイミング】 14:15~16:30 | 14時台 | |
| 15時台 | | THE TRIP 15:00~15:40 | | | | | | | THE TRIP 15:00~15:40 | | | | | | | Jrスクール 【スイミング】 14:15~18:30 | ヨガ 15:15~16:00 大西 | THE TRIP 15:15~15:55 | 14:15~16:30 | 15時台 | |
| 16時台 | | | Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30 | | Jrスクール 【チアダンス】 16:30~17:30 | | Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30 | Jrスクール 【体育】 16:00~17:00 | | Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30 | Jrスクール 【チアダンス】 16:30~17:30 | | Jrスクール 【スイミング】 15:15~19:30 | Jrスクール 【空手】 16:00~17:00 | THE TRIP 16:10~16:50 | 14:15~18:30 | ボディパンプ 16:30~17:15 松原 | | ※合計4コース 使用 | 16時台 | |
| 17時台 | Jrスクール 【ダンス】 16:00~18:30 | | | | Jrスクール 【空手】 17:30~18:30 | | Jrスクール 【体育】 17:15~18:15 | | | | | | | ボディパンプ 17:20~17:50 三好 | | ※合計4コース 使用 | | | | 17時台 | |
| 18時台 | | THE TRIP 18:00~18:40 | ※合計4コース 使用 | | | | ※合計4コース 使用 | | THE TRIP 18:00~18:40 | ※合計4コース 使用 | | | ※合計4コース 使用 | | THE TRIP 18:00~18:40 | | 18:00閉館 (17:45 トレーニング終了) | | | 18時台 | |
| 19時台 | ヨガ 19:00~19:45 大西 | THE TRIP 19:00~19:40 | | | ボディパンプ 19:00~19:30 松原 | THE TRIP 19:00~19:40 | | ボディコンバット 18:45~19:30 中島 | THE TRIP 19:00~19:40 | | ボディアタック 19:00~19:30 三好 | THE TRIP 19:00~19:40 | | | | マスターズ 19:00~19:45 川野 | ◆エアロピクスについて エアロピクスクラスは全て初 級レベルの内容となります。 ◆サイクルスタジオについて ・THE TRIP (VR) 上記プログラムはインストラ クターは付かずバーチャル プログラムを受講していただ くクラスです。 | | | 19時台 | |
| 20時台 | ボディアタック 20:15~21:00 角田 | THE TRIP 20:00~20:40 | アクアピクス 20:00~20:30 藤田 | | ボディコンバット 20:00~20:45 恒川 | THE TRIP 20:00~20:40 | 中級スイム 20:00~20:30 川野 | ボディジャム 20:00~21:00 ASAMI | THE TRIP 20:00~20:40 | | ボディパンプ 20:00~20:45 三好 | THE TRIP 20:00~20:40 | 初級スイム 20:00~20:30 石井 | | | | | | | 20時台 | |
| 21時台 | ボディコンバット 21:30~22:00 角田 | THE TRIP 21:20~22:00 | | | ボディバランス 21:15~22:00 恒川 | THE TRIP 21:20~22:00 | | ボディパンプ 21:30~22:00 三好 | THE TRIP 21:20~22:00 | マスターズ 21:00~21:45 川野 | ボディコンバット 21:15~22:00 中島 | THE TRIP 21:20~22:00 | | 21:00閉館 (20:45 トレーニング終了) | | | | | | 21時台 | |
| 22時台 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22時台 | |
| 23時台 | 23:00閉館 (22:45 トレーニング終了) | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23時台 | | |

【プログラムのご案内】

サイクルスタジオ参加には、別途、有料のご利用登録「サイクルオプション」が必要となります。フロントへお問い合わせください。

●表示のプールプログラム「●水泳教室」は、別途受講料のお支払いが必要となります。

【初心者スイム】キック〜クロールまで ※初心者の方対象です

【中級スイム】クロール〜バタフライ ※クロール以上泳げる方対象です