

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 木戸	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	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	ボディコンバット 11:45~12:45 中島	THE TRIP 11:30~12:10	9:15~12:30	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	週替わり泳法 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	背骨のケア 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 【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	中上級スイム 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

【中上級スイム】クロール〜バタフライ ※クロール以上泳げる方対象です