

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12月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
								有料プライベート									
ストレッチ 10:30~11:00	(有料スクール)		ZUMBA 10:45~11:30			ヨガ 10:30~11:15	(有料スクール)	10:15~10:45	ステップ 10:30~11:00	(有料スクール)		バレエコンディショニング 10:50~11:35	(有料スクール)		ヨガ 10:30~11:15	(有料スクール)	
荒木	運動健康教室		荒木			太田	3B体操	齋藤	山本	運動教室		後藤田	3B体操		加藤	橋名時太極拳	有料スクール
ZUMBA 11:15~12:00							10:30~12:00	水泳教室(初級・中級)	山本	10:30~12:00	水泳教室(初級・中級)		10:30~12:00			10:30~12:00	水泳教室(上級)
荒木			初心者エアロ 11:45~12:15			ダンスエアロ 11:30~12:15	井上	11:00~12:00	山本			熊瀬			バレットン 11:30~12:15	澤井	11:00~12:00
			宇佐見	(有料スクール)		NAO		齋藤				ポディストレイン 12:00~12:45			加藤		
ヨガ 12:30~13:15				リラックスヨガ		ZUMBA 12:30~13:15			バリーダンス 12:00~12:45						ZUMBA 12:30~13:00		
久美子			ヨガ 12:30~13:15	権田	(有料スクール)	SHINTARO		有料スクール	川口								
			加藤		水泳教室(初・中級)	筋トレ30 13:30~14:00	20名	水泳教室(上級)	ヨガ 13:00~13:45	(有料スクール)	水泳教室(初級)	ピラティス 13:15~14:00	(有料スクール)		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力をほぐしていきま 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 ラックス効果を認れます。
スロートレーニング 13:30~14:15	(有料スクール)				13:00~14:00	仲		齋藤	武田	13:00~14:30	齋藤	木下	運動健康教室		市川	ポールストレッチ	
寺澤			宇佐見						20名							13:30~14:00	
									ポールストレッチ 14:00~14:30						初級エアロ 14:15~15:00	井戸田	
									水野裕						水野万		
		AQUA 14:30~15:15															
		藤堂															
<p>★ランニング部のお知らせ★</p> <p>当面的間お休みとさせていただきます</p> <p>お友達とでも、お1人でも! 走ることに自信がなくても大丈夫! 栄と一緒に走りましょう!</p>																	
ヨガ 18:45~19:30		AQUA 19:00~19:45	初級エアロ 19:00~19:45			上級エアロ 19:00~19:45			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?							
浜島		鈴木久	井戸田			山本		有料スクール	NAGISA								
			20名						ZUMBA 19:15~20:00								
ZUMBA 19:45~20:30									NAGISA		ピラティス 19:30~20:15						
NAGISA			ポディストレイン 20:00~20:30			ステップ 20:00~20:45	19:50~20:35	19:30~20:30			木下						
			井戸田			山本		山田沙	RUNMIX 20:15~20:35								
								有料スクール	仲								
								マスターズクラス 20:30~21:30									
								山田沙									

◆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

ポディストレイン：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
使用させていただきます。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。
●アクアピクスでは、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。