

2021年12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 ボディコンバット 恒川	10:00~10:30 水中歩行 宮田	10:00~10:45 ボディバランス 一丸		10:00~10:45 アロマ気功 キング	10:00~11:00 スクール 初中級 渡邊	10:00~10:45 初級エアロ 豊田		10:10~11:10 空手 (ジュニア) RION	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 佐々木		10:00~11:15 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 アクアピクス 前島		11:00~11:30 水中歩行 東原		11:00~11:30 水中歩行 佐々木			11:00~11:45 ピラティス YOSHII	
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 初級エアロ YOSHII		11:30~12:15 ズンバ RION	11:15~12:30 2コース 利用可		
12:00		11:40~12:40 スクール 初中級 小林		11:45~12:15 こっこスイム 渡邊		11:45~12:15 浮き棒 渡邊		11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木				
12:30		有料						12:20~12:50 月替わり泳法 宮田			12:00~13:00 スクール 初中級 前島	
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 スクール 初心者 佐々木		12:30~13:00 ZUMBA 上田(美)		12:45~13:30 ボディファイター 前島	12:45~13:15 ベビー 前島	12:15~13:00 初級エアロ 山崎	12:00~13:00 スクール 初中級 前島
13:30		13:30~14:00 アクアピクス 小林		14:00~14:30 フィンスイム 佐々木	13:30~14:00 ボディコンバット 中島	13:30~14:00 アクアピクス 前島	13:30~14:00 ボディコンバット 中島	13:00~13:45 ダンス エクササイズ RION	13:00~14:00 スクール 上級 渡邊	13:30~14:00 水泳基本 川口	13:10~13:40 背泳ぎ基本 前島	13:30~14:15 筋力トレーニング 山地
14:00									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 ボディファイター 川口	14:15~15:00 四泳法 渡邊	14:15~14:45 ボディストレイン 小林						14:15~14:45 16DIET 東原	14:15~14:45 水中歩行 小林		
15:00				リトル								
15:30		15:30~16:35		15:30~16:35								
16:00	16:00~17:00 ジュニア 新体操(基本)	3コース 利用可	16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児)	3コース 利用可	15:30~16:30 キッズ パレエ (幼児)	3コース 利用可	16:00~17:00 チア ダンス (ジュニア)	3コース 利用可		15:30~16:35 フロヨーガ 金田		15:15~17:00 4コース 利用可
16:30		16:35~17:45	17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生)	16:35~17:45	16:30~17:30 ジュニア パレエ (小学生)	16:35~17:45	17:00~18:00 チア ダンス (ジュニア)	16:35~17:45				
17:00	17:05~18:05 ジュニア 新体操(応用)	子供スクール 専用		子供スクール 専用	17:30~18:45 ジュニア パレエ (7D'バズ)	子供スクール 専用		子供スクール 専用				
17:30		17:45~18:55		17:45~18:55	17:30~18:45 ジュニア パレエ (7D'バズ)	17:45~18:55		17:45~18:55				17:00~17:45 マスターズ スタッフ
18:00				2コース 利用可				2コース 利用可				
18:30	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級)	2コース 利用可		2コース 利用可				2コース 利用可				
19:00												
19:30	19:30~20:15 パレトン HISASHI	19:30~20:30 スクール 初中級 小林	19:30~20:15 ピラティス 窪田	19:30~20:30 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	19:30~20:15 ボディバランス 恒川	19:30~20:30 スクール 初中級 前島	19:30~20:15 パワーヨガ 上田	19:30~20:15 パワーヨガ 上田				
20:00		有料				有料						
20:30												
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 小林	20:45~21:30 ボディコンバット 恒川	20:45~21:30 マスターズ スタッフ	20:45~21:30 ボディコンバット 川口	20:45~21:30 ボディコンバット 川口	20:45~21:15 週替わり泳法 若山			
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		

・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。

