

2022年1月

レッスントイムスケジュール

コパンスポーツクラブ蒲郡

ジムエリアは
24時間 365日営業

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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												
10:00											10:00開館	
11:00	10:15~10:45 初心者エアロ 影山		10:00~10:45 かんたんエアロ 神本		10:15~11:15 パレト 松下		(予)10:15~11:00 エアロ&ボディ 高橋		10:15~11:15 パワフルエアロ 石田		10:30~11:00 水中運動	
12:00	(予)11:00~11:20 お腹すっきり 影山		(予)11:15~12:00 ピラティス 石田	11:30~12:00 アクアビクス 影山		(予)12:15~13:15 ソフトヨガ 塩瀬		(予)11:45~12:45 骨盤ケア 萩原		11:30~12:15 フィットネス ボクシング 鈴木(佐)		
13:00	11:45~12:30 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)		12:20~13:20 ZUMBAGOLD & ボディリセット 鈴木(佐)		13:15~13:45 水中運動		13:15~13:45 アクアビクス 野口		13:20~14:20 ZUMBA 河辺		13:15~13:45 アクアビクス 萩原	
14:00	(予)13:15~14:00 ステップ1 神本											
15:00			(予)14:15~15:00 健康美ストレッチ 柿木	ロングディスタンス 2コース使用(スタッフなし) 14:15~15:00		フィンコース 一部使用 14:15~15:00		14:15~15:00 かろやかエアロ 野口				
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
22:45												
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館	

休館日

★★お知らせ★★

◎コロナ感染予防対策の為、レッスンの間を開けさせていただきます。予めご了承下さい。
◎レッスン内容・時間に変更がありますので確認をお願い致します。

ヨガ・コンディショニング | 筋トレ | 有酸素系 | ダンス系 | レズミルズ

※(予)は予約制のレッスンとなります。
※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。