

# コパン各務原 レッスンプログラムスケジュール

## 2022年 1月

各レッスン38名定員

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:00	スタジオ エアロピクス II 松葉 弥生	プール 10:30~11:30 幼稚園指導 ①⑥	スタジオ 10:20~10:50 リンパドレナージュ 二宮 朝香	プール 10:15~10:45 水中ウォーキング 麗見 ⑤⑥	スタジオ 10:15~11:00 エアロピクス I 後藤 直子	プール 10:00~10:30 整理券配布 10:00~
11:00	11:25~12:10 ザ・スロー 〜リンパドレナージュ〜 松葉 弥生	11:00~11:45 E-ピラティス 小室 眞子	11:00~12:00 子どもスクール ①②	11:15~12:00 太極拳 後藤 直子	10:20~11:05 ポディメンテナンス 松葉 薫 定員38名	10:15~10:45 ヌードルウォーキング I 麗見 ⑤⑥
12:00	12:40~13:25 エアロピクス I 大野 ゆかり	12:20~12:50 はじめてスイム スタッフ ②	12:15~13:00 ZUMBA MIYAKO	12:20~13:05 リラクソヨガ 浅尾 早也香	11:20~12:05 パレトン 松葉 薫	11:00~12:00 子どもスクール ①②
13:00	13:45~14:30 ヨガ 反中 由加理 定員38名	13:00~14:00 幼稚園指導 ①⑥	13:10~13:40 ビートボクシング 森島 佳紀	13:00~14:00 幼稚園指導 ①⑥	12:00~13:00 子どもスクール ①②	12:00~12:45 泳法レッスンI 【4泳法を泳ぎます】 スタッフ ②③
14:00	14:45~15:15 はじめてステップ 二宮 朝香	13:45~14:25 リラクソヨガ 浅尾 早也香	13:55~14:10 筋膜ストレッチ 森島 佳紀	13:20~13:50 はじめてステップ 杉本 敬美	13:00~14:00 幼稚園指導 ①⑥	12:50~13:20 はじめてエアロ 森島 佳紀
15:00	15:30~16:30 子どもスクール ①⑤⑥	14:25~15:10 エアロピクス I 小川 由珂留	14:20~14:45 はじめてパタフライ 麗見 ②	14:00~14:45 スキルアップスイム II スタッフ②③	13:25~13:55 ビートボクシング 二宮 朝香	12:45~13:15 泳法レッスン クロール スタッフ②③
16:00	16:45~18:45 子どもスクール (チャ)	15:00~16:00 子どもスクール ①⑤⑥	15:30~16:30 子どもスクール ①⑤⑥	15:30~16:30 子どもスクール ①⑤⑥	14:15~15:00 ポディストレイン 渡邊 拓磨 定員26名	14:00~15:00 子どもスクール ①
17:00	18:45~20:15 子どもスクール	16:45~18:45 子どもスクール 全コース	16:45~18:45 子どもスクール 全コース	16:45~18:45 子どもスクール (体育)	16:45~18:45 子どもスクール 全コース	14:45~15:30 エアロピクス I 小川 由珂留
18:00	19:30~20:00 リンパドレナージュ 二宮 朝香	18:45~20:15 子どもスクール ①②③④	18:45~20:15 子どもスクール ①②③④	18:45~20:15 子どもスクール ①②③④	18:45~20:15 子どもスクール ①②③④	15:20~15:35 バーンアウト(FIGHT) スタッフ
19:00	20:15~21:00 エアロピクス I 小川 由珂留	20:15~21:15 子どもスクール ③④	20:15~21:00 ポディストレイン 石井 裕 定員26名	20:15~21:15 子どもスクール ③④	20:00~20:45 E-ピラティス 小室 眞子	15:50~16:10 筋膜ストレッチ 渡邊 拓磨
20:00	21:15~21:45 ビートボクシング 二宮 朝香	20:20~20:50 水中ウォーキング 金子 ⑥	21:15~22:00 ZUMBA 大橋 良美	21:00~21:45 ステップ I 杉本 敬美	20:45~21:30 泳法レッスンII スタッフ②③	16:00~18:00 子どもスクール ①④⑤⑥
21:00					21:15~22:00 ヨガ 反中 由加理	18:00~19:30 子どもスクール ①②③
22:00						19:30~20:00 ビートボクシング 森島 佳紀

① ← マルの中で囲っている数字が、プールレッスン使用コースです。

→ 今月より内容、または時間の変更がございます。

→ 子どもスクールの為、ご利用できません。

→ 幼稚園指導が休みの際実施致します  
毎月別紙カレンダーでご確認ください。

トレーニング終了時間は22:45です。(日曜・祝日は17:45です。) フルタイム会員(ジムエリア24時間、年中無休で利用可能)

\*目的に合わせてご参加下さい。すべてのプログラムに無料で参加できます。  
 \*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。予めご了承ください。  
 \*スタジオ、プールレッスンは、開始5分を超えますと入場できませんので、ご了承ください。  
 \*子どもスクール実施のため、16:45~18:45の間のプールは全面ご利用できません。スクールがお休みの日は全コースご利用いただけます。  
 \*プログラム掲載以外に、指導のためコース制限や、期間限定でコース制限の変更する場合がございます。ご了承ください。  
 \*プログラムをやりおえす途中退出する場合、スタッフにお声かけください。