コパンスポーツクラブ岐阜 プログラムスケジュール (2025年7月)

更新:2025/06/20(金)19:06

	月		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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	リフレッシュヨガ 松葉 10:30~11:15 ★		リトモス YUKARI 10:30~11:15	ウォーキング&アクア 大橋 10:30~11:15	てくてくエアロ 松葉 10:30~11:15	るるんアクア 福田 峻斗 10:30~11:00	SALSATION 大橋 良美 10:30~11:15	子供スイミング 10:45~11:30 7月3・10日		リフレッシュヨガ sugi 10:30~11:15 ★	子供スイミング 10:00~11:00		子供スイミング 10:00~11:00
11:00	リンバーボディ 松葉 11:30~12:15		エクスプレスエアロ 内海 11:30~12:15		リフレッシュヨガ rico 11:30~12:15 ★		パレトン 加藤 11:30~12:15			ビートボクシング 本多 亜聖 11:30~12:00	るるんアクア 福田 峻斗 11:30~12:00	ビートボクシング 馬場 悠介 11:30~12:00	子供スイミング 11:15~12:00
12:00	ZUMBA 片岡 12:30~13:15		WeyMe 後藤 瑞季 12:35~13:05 ★		体幹トレ MARINA 12:30~13:15 ★		ボディメンテナンス 松葉 12:30~13:30 ★			ボディストレイン 本多 亜聖 12:30~13:00 ★		ZUMBA 内海 12:10~12:55	
13:00	フラエクササイズ 片岡 13:30~14:15	るるんアクア 本多 亜聖 13:30~14:00	ZUMBA 忍 麻里 13:30~14:15	ウォーキング&アクア 大橋 13:30~14:15	パレトン 松葉 13:30~14:00		リトモス YUKARI 13:45~14:45	子供スイミング 13:00~13:45 7月 なし		ボールでピラティス 松葉 13:30~14:15 ★		ボディストレイン 本多 亜聖 13:15~13:45 ★	
14:00	ビートボクシング 馬場 悠介 14:30~15:00		リフレッシュヨガ sugi 14:30~15:15 ★		ボールでピラティス 松葉 14:15~15:00 ★			るるんアクア 後藤 瑞季 14:15~14:45		ZUMBA 加藤 14:45~15:30			
15:00											子供スイミング 15:00~15:45		子供スイミング 15:00~15:45
16:00		子供スイミング 16:00~16:45		子供スイミング 16:00~16:45		子供スイミング 16:00~16:45		子供スイミング 16:00~16:45			子供スイミング 16:00~16:45		子供スイミング 16:00~16:45
17:00		子供スイミング 17:00~17:45		子供スイミング 17:00~17:45		子供スイミング 17:00~17:45		子供スイミング 17:00~17:45			子供スイミング 17:00~17:45		
18:00		子供スイミング 18:00~18:45		子供スイミング 18:00~18:45		子供スイミング 18:00~18:45		子供スイミング 18:00~18:45					
19:00	SALSATION 忍 麻里 19:45~20:30		リトモス YUKARI 19:45~20:45		初中級エアロ 加藤 19:30~20:15		パワーヨガ 森 幸子 19:30~20:15 ★						
20:00	ビートボクシング 本多 亜聖 20:45~21:15	るるんアクア 馬場 悠介 20:00~20:30			ZUMBA 加藤 20:30~21:15	るるんアクア 重田 桃奈 20:30~21:00	ZUMBA 内海 20:30~21:20	るるんアクア 戸田 快 20:30~21:00		ボディストレイン 馬場 悠介 20:00~20:30 ★	るるんアクア 本多 亜聖 20:00~20:30		
21:00	リフレッシュヨガ 森 幸子 21:30~22:15 ★		FBX 片岡 21:00~21:30 ★		リフレッシュヨガ 浅尾 21:30~22:15 ★		ランミックス 戸田 快 21:35~22:05			ビートボクシング 本多 亜聖 21:00~21:30			
22:00			ボディストレイン 馬場 悠介 21:45~22:15 ★							リトモス YUKARI 21:45~22:30			