

コパンスポーツクラブ関 プログラムスケジュール (2026年6月)

更新:2026/05/24(日)17:39

	月		火		水	木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00													
10:00	ZUMBA 渡邊 10:30~11:15	子供スイミング 10:00~11:00 小学校6/8.15.22.29	ZUMBA KAORI 10:30~11:15	子供スイミング 10:00~11:00 小学校6/2.9.16.23 水中ウォーキング 10:20~10:50		バレトン YUKA 10:45~11:30	子供スイミング 10:00~11:00 小学校6/4.18.25 水中ウォーキング 10:20~10:50		子供スイミング 10:00~11:00 保育園6/5.19 子供スイミング 10:00~11:00 小学校6/5.12.26		子供スイミング 10:00~11:00		子供スイミング 10:00~11:00
11:00	ポールストレッチ 11:30~12:00	はじめてスイム 11:00~11:45	ピラティス YUMIKO 11:30~12:15	子供スイミング 11:00~12:00		ピラティス YUKA 11:45~12:30	子供スイミング 11:00~12:00	ピラティス・ヨガ YUMIKO 11:00~11:45	はじめてスイム 11:00~11:45	ピラティス YUMIKO 11:00~11:45	子供スイミング 11:00~12:00		子供スイミング 11:00~12:00
12:00	初級エアロ 安江 12:15~13:00		バレトン 渡邊 12:30~13:15			初級エアロ YUKA 12:45~13:15		ダンスエアロ YUKI 12:00~12:45		初級エアロ 北川 由美 12:00~12:45			
13:00	ピラティス YUMIKO 13:15~14:00	子供スイミング 13:30~15:00 大学6/8.15.22.29		子供スイミング 13:00~14:00 保育園6/2.9.16.23		ZUMBAGOLD 渡邊 13:30~14:00	子供スイミング 13:00~14:00 保育園6/18.25		子供スイミング 13:30~15:00 大学6/5.12.19.26	リラックスヨガ 北川 由美 13:00~13:45	子供スイミング 13:30~14:30		
14:00				はじめて四泳法 14:00~14:45 スタッフ			クロール 14:00~14:45 スタッフ				子供スイミング 14:30~15:30		
15:00		子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30			子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30	若返り! ?HIITトレーニング Chikako 15:30~16:15	
16:00		子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30			子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30	ほぐしヨガ Chikako 16:30~17:15	
17:00		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30			子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30		
18:00		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30		ピラティス YUMIKO 18:00~18:45							
19:00	ZUMBAGOLD KAORI 19:00~19:45		ピラティス 宮崎 19:30~20:15			ZUMBA ニッキ 19:45~20:30		ZUMBA 大西 19:15~20:00					
20:00	ボディストレイン 池田 明生 20:30~21:00		ZUMBA 宮崎 20:30~21:15			ストレッチヨガ ニッキ 20:45~21:15	四泳法レッスン 20:00~20:45 スタッフ	初級エアロ 大西 20:15~20:45					
21:00								Re-ストレッチ 小川 由珂留 21:00~21:45					

