

コパンススポーツクラブ高浜 プログラムスケジュール (2022年5月)

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:40~11:10 コア・リメイク			10:30~11:30 指定幼稚園	10:30~11:15 ヨガ	10:30~11:30 指定幼稚園					10:30~11:30 子供体育教室※全面 利用不可			
11:00	11:30~12:15 バレトン		11:00~11:30 筋膜ストレッチ		11:30~12:15 エアロビクス	11:45~12:15 アクアビクス			11:15~12:00 ステップ	11:00~12:00 指定幼稚園	11:30~12:40 全面使用不可	11:00~11:45 子供スイミング※一 部利用可		11:00~12:00 ※一部利用可
12:00	12:30~13:00 エアロビクス		12:00~12:45 ヨガ		12:25~12:55 筋膜ストレッチ				12:15~13:00 バレトン					12:00~13:00 ※一部利用可
13:00		13:00~14:00 指定幼稚園	13:45~14:30 エアロビクス	13:00~14:00 指定幼稚園					13:15~14:00 ズンバ	13:00~14:00 指定幼稚園	13:00~13:45 ズンバ	13:30~14:30 子供スイミング※一 部利用可		
								13:55~14:40 エアロビクス						
14:00	14:00~14:45 ヨガ				14:15~15:00 ヨガ							14:30~15:30 ※一部利用可	14:00~14:45 ヨガ	
15:00		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 ※一部利用可	15:00~15:30 腹筋トレーニング	
								15:40~16:10 筋膜ストレッチ						
16:00		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 ※一部利用可		
17:00		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		17:30~19:00 ※一部利用可		
18:00		18:30~20:00 子供スイミング		18:30~20:00 子供スイミング		18:30~20:00 子供スイミング				18:30~20:00 子供スイミング				
19:00	19:30~19:50 RUN MIX				19:30~19:50 ボディストレイン						19:15~20:00 ヨガ			
20:00	20:00~20:20 ボディストレイン	20:30~21:00 アクアビクス	20:00~20:20 ビートボクシング		20:05~20:20 SIXTEENダイエット				20:00~20:20 ステップ	20:45~21:15 初心者バタフライレ ッスン				
	20:30~22:30 TRXフリー		20:30~20:45 TRX	20:30~22:30 TRXフリー				20:45~21:30 ヨガ						
21:00			21:00~22:30 TRX						21:40~22:30 TRXフリー					

