

# コパン可児レッスンプログラム

平成24年2月

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)	
	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												
	10:30~11:15 シェイプヨガ 中村順子		10:30~11:00 初心者エアロ 山内純	小宮章裕	10:30~11:15 バレトン 水野真梨子				10:30~11:15 初中級エアロ 中村順子			
11:00		11:00~ レディース (有料)	11:15~12:15 リラックスヨガ 大原祐美加	11:15~11:45 水中ウォーキング 11:45~12:15 クロール初級 高田真澄			11:00~ シニア (有料)	11:00~12:00 ピラティス 小室演子	11:00~ レディース (有料)	11:30~12:15 『いきいきイージー』 山田亜悠美	12:00~12:15 初心者水泳 12:15~12:45 クロール初級 茂筑敏雄	11:05~ 子供体育教室 (有料)
				12:30~13:00 ショートアクア 12:30~14:00 waku waku スイム 時田節子	12:45~13:00 お腹スッキリ 山田亜悠美			12:30~14:00 いきいきスイム 時田節子	内容変更 小宮章裕 12:30~13:00 平泳ぎ初級	内容変更		12:00~12:30 背泳ぎ初級 山田亜悠美
12:00	小宮章裕	12:15~12:45 水中ウォーキング 13:00~13:15						13:00~14:00 フラダンス 太田祐美子	13:15~13:45 ショートアクア 山田亜悠美	13:00~14:00 リラックスヨガ 山田美樹子	13:15~14:00 アクアピクス 野原麻衣子	
13:00	お腹スッキリ 小宮章裕	クロール初級 國枝裕磨			13:15~13:45 初心者エアロ 山田亜悠美	13:30~13:45 初心者水泳						
	13:30~14:30 初中級エアロ 吉村真美子		13:30~14:15 バレトン 田口優喜	14:00~ レディース (有料)	14:00~14:45 リンパドレナージュ 山田亜悠美	14:15~14:45 バタフライ初級 國枝裕磨		14:15~15:00 初中級エアロ 山岡千絵	14:00~ シニア (有料)		14:00~ レディース (有料)	14:00~15:00 リラックスヨガ 磯谷淳子
14:00												
15:00	15:30~ 子供体育教室 (有料)	15:30~ 子供 スクール (有料)	15:30~ 子供体育教室 (有料)	15:30~ 子供 スクール (有料)	16:30~ 子供バレエ (有料)	15:30~ 子供 スクール (有料)			15:30~ 子供 スクール (有料)	15:30~ 子供体育教室 (有料)	15:30~ 子供 スクール (有料)	
19:00										17:45~18:45 18:45~19:45 キッズダンス (有料)		19:00~19:45 リンパドレナージュ 山田亜悠美
	19:30~20:00 ファットバーニング30 小宮章裕	内容変更	19:30~20:30 ピラティス 小室演子	内容変更	19:30~20:15 中級エアロ 山田亜悠美			19:30~20:15 バレトン 小宮章裕		20:00~20:45 初級エアロ 山田亜悠美	小宮章裕	
20:00	20:15~21:00 サンテフォルジェ 小宮章裕	20:30~21:00 アクアヌードル		20:30~21:00 ウォータージム 21:00~21:30 背泳ぎ初級 内容変更	20:15~21:00 アクアピクス 野原麻衣子			20:15~20:45 肩こりスッキリ 初心者水泳 20:45~21:30 マスターズ (初級) 伊藤	20:30~20:45 マスターズ (上級) 山田		20:30~21:00 水中ウォーキング	20:15~21:15 マスターズ 國枝裕磨
21:00		21:00~21:30 クロール初級			21:00~21:45 練功十八法 伊藤千恵子					21:00~21:30 ボディストレイン30 山田亜悠美	21:00~21:30 バタフライ初級	

第5週目のサービスレッスンは全て休講になります。

「スタジオパーソナル」「スイミングマンツーマン」は皆様のご希望の時間にあわせてレッスンをを行います。(別料金・予約制)