

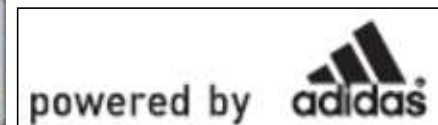
# コパン瑞浪 レッスンプログラム

平成24年2月

毎月変更

	(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
10:00	10:15~11:00 初級エアロ 篠宮 澄子	10:15~10:45 ウォーキング	10:15~10:45 ピラティス 高田 祐美子	ベビースイミング ご利用できません 10:00~11:00 一部利用できません 11:00~11:45 フィットネスタイチー YAYOI	10:15~11:15 ウォーキング	10:30~11:15 サンテフォルジェ 塚本 小百合	ベビースイミング ご利用できません 10:00~11:00 一部利用できません 11:00~11:45
11:00	11:15~12:00 初中級エアロ 清水 美由紀	10:45~ (75分) レディース *有料	11:00~11:45 フィットネスタイチー 美咲	11:15~11:45 アクアヌードル	10:45~ (75分) レディース *有料	11:30~12:30 初中級エアロ 塚本 小百合	11:00~12:00 中級エアロ 重光 美代
12:00	12:15~13:00 リンパドレナージュ 塚本 小百合	11:45~ (75分) 腰痛改善 *有料	12:00~13:00 初中級エアロ 美咲	12:15~12:45 クロール初中級	12:15~ (75分) シニア *有料	12:45~13:45 中級エアロ MASA	12:15~12:45 週替わり泳法
13:00	13:30~14:30 社交ダンス 林 武彦	13:15~13:45 アクアピクス30 篠宮 澄子	13:15~14:15 adidas yoga 大野 ひとみ	13:15~ (75分) シニア *有料	13:45~14:30 アクアピクス45 北原 正生	14:00~14:45 リンパドレナージュ 加藤 雅矢	12:45~13:15 ウォーキング
14:00		14:00~14:30 フィンベルトトレーニング		14:00~15:00 フラダンス 水野 千佳			13:15~ (75分) 腰痛健康 *有料
15:00	子供体育 スクールのため ご利用できません 15:30~18:30	ワンポイントレッスン	子供体育 スクールのため ご利用できません 15:30~18:30	子供体育 スクールのため ご利用できません 15:30~18:30	子供体育 スクールのため ご利用できません 15:30~18:30	子供体育 スクールのため ご利用できません 15:30~18:30	子供体育教室 スクールのため ご利用できません 13:00~16:00
18:00		子供スイミング スクールのため ご利用できません 16:00~18:30	子供スイミング スクールのため ご利用できません 16:00~18:30	子供スイミング スクールのため ご利用できません 16:00~18:30	子供スイミング スクールのため ご利用できません 16:00~18:30	子供スイミング スクールのため ご利用できません 16:00~18:30	キッズヒップホップ 16:30~17:30 石田 由香里 キッズ空手 17:30~18:30 園原 武嗣
19:00	19:15~20:15 リトモス60 SAYURI	19:30~20:00 中級四泳法 鈴木 準	19:00~20:00 上級エアロ Mitsuyo	19:20~19:50 背泳ぎ初級	19:00~19:45 フィットネスタイチー 古田 慶子	19:00~19:45 初中級エアロ 小原 徳子	定員15名 (要予約)
20:00	20:30~21:15 バレトン 塚本 小百合	20:30~21:15 上級四泳法 鈴木 準	20:15~21:00 かんたんステップ Mitsuyo	20:00~20:45 アクアピクス45 上山 真理	20:00~21:00 ZUMBA 古田 慶子	20:00~20:45 フィンベルトトレーニング	19:15~20:00 adidas martial arts BOKATA 19:30~20:00 ワンポイントレッスン
21:00	21:30~22:15 adidas martial arts BOKATA 加藤 雅矢 定員15名 (要予約)		21:15~22:00 ルーシーダットン 大野 ひとみ	20:45~21:30 上級四泳法 和田 綾佳	21:15~22:00 ファットバーニング45 塚本 小百合	20:15~20:45 初心者エアロ 石田 三宝	20:00~20:45 アクアピクス45 小原 徳子
22:00						21:00~21:45 ポディストレイン45 石田 三宝 定員制 (要予約)	20:15~21:00 初級エアロ 塚本 小百合

- \* 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。
- \* 日曜日の「お楽しみ」の内容は館内掲示板にてお知らせ致します。
- \* 定員制のあるプログラムは予約が必要です。



\* トレーニングジム・プールのご利用は営業終了15分前までとさせていただきます。  
\* 営業時間  
平日 10:00~22:45  
日曜、祝日 10:00~20:45  
(銭湯は23:00まで利用できます)