

コパン各務原 レッスンプログラム

平成24年2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 | |
| 10:00 | 休館 | | | | 10:15~10:45 水中ウォーキング | | | | 10:15~10:45 ヌードルウォーキング | | | | | |
| 11:00 | | 10:25~11:10 中級ステップ 松葉 弥生 定員25名 | 10:20~10:50 ショートアクア 大脇 佳子 | 10:30~11:00 おはようストレッチ 工藤 由一朗 | | 10:30~11:30 初中級エアロ 鈴木 圭子 | | 10:30~11:30 初中級ステップ 大塩 仁美 定員25名 | | 10:30~11:30 中級エアロ 堀田 眞奈美 | | 11:00~12:00 中級エアロ 小川 由珂留 | | |
| 12:00 | | 11:20~12:05 ZUMBA 松葉 弥生 | 11:00~11:30 シェイプウォーキング | 11:15~12:15 E-ピラティス 小室 演子 | | 11:45~12:30 パレト 鈴木 圭子 | | 11:45~12:05 肩こりすっきり | | 11:45~12:30 リトモス 佐久間 由依 | | 12:00~12:45 四泳法 | | 12:00~12:45 アクアピクス 細井 智子 |
| 13:00 | | 12:20~13:20 フラダンス 太田 祐美子 | 12:15~12:45 バタフライ | 12:30~13:30 中級エアロ 堀田 眞奈美 | 12:15~12:45 クロール 12:45~13:15 平泳ぎ 12:45~13:30 マスターズ 池田 明生 | 12:45~13:15 初心者エアロ 佐藤 美菜 | 13:00~13:30 バラエティースイム | 12:45~13:30 リンパドレナージュ 西本 隼也 | | 12:45~13:15 ファットバーニング30 池田 明生 | | 13:00~13:45 四泳法 | | 14:00~15:00 お楽しみ 交代わり |
| 14:00 | | 13:45~14:45 リラックスヨガ 鳥居 聖子 定員40名 | | 14:00~14:45 ボディストレイン45 工藤 由一朗 定員20名 | | 13:40~14:40 ヨガ 鳥居 聖子 | | 13:45~14:30 たっぷり泳ぐ | | 13:45~14:45 中級エアロ 牛島 八恵 | | 13:30~14:30 リラックスヨガ 鳥居 聖子 定員40名 | | 内容は館内POPで ご確認ください。 |
| 15:00 | | 15:00~15:30 初心者エアロ 佐久間 由依 | | 15:00~15:45 初級エアロ 小川 由珂留 | | | | | | 15:00~15:45 初級エアロ 小川 由珂留 | | | | |
| 16:00 | | <p>今月イチオシ! おすすめレッスン</p> <p>①ボディストレイン...引き締め・パワーアップ効果 ②ファットバーニング...カロリー消費・脂肪燃焼効果</p> <p>これらのレッスンは2月から新曲になるので 皆さんそろって初めての動きです。 初心者の方も入りやすい月です。 この機会をお見逃しなく☆☆☆</p> | | | | | | | | | | 16:00~16:45 サンテフォルジェ45 西島 未由来 | | |
| 17:00 | | <p>マラソン練習会! どなたでも参加可能です。 時間...21時半~ 集合場所...スイミング スクールフロント前 担当...佐久間</p> | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | <p>整理券</p> <p>色で塗りつぶされている枠は 内容、時間、インストラクター変更 があります。ご注意ください。</p> | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:30~整理券配布 19:10~19:55 ボディストレイン45 高橋 誠司 定員20名 | | 19:10~19:55 リトモス 佐久間 由依 | | 19:20~20:05 ヨガ 丹羽 純子 | | 19:30~20:00 ボディストレイン30 高橋 誠司 | | 19:00~19:30 ファットバーニング30 高橋 誠司 | | 19:45~20:45 初級エアロ 佐久間 由依 | | |
| 20:00 | 20:15~21:00 ファットバーニング45 池田 明生 | 20:15~21:00 四泳法 柴 孝政 | 20:10~21:10 E-ピラティス 小室 演子 | 20:15~21:00 アクアピクス 細井 智子 | 20:15~21:00 ファットバーニング45 佐久間 由依 | 20:15~20:45 バラエティーウォーキング 柴 孝政 | 20:10~20:55 中級エアロ 堀田 眞奈美 | 20:15~20:45 平泳ぎ中級 柴 孝政 | 20:15~20:45 中級エアロ 堀田 眞奈美 | 20:45~21:15 バタフライ初級 柴 孝政 | 20:15~20:45 初級エアロ 大塩 仁美 | | | |
| 21:00 | 21:15~21:45 初心者エアロ 佐久間 由依 | | 21:10~整理券配布 21:25~22:10 ボディストレイン45 佐久間 由依 | | 21:15~22:00 ZUMBA 松本 典子 | 21:15~22:00 マスターズ 長縄 歩 | 21:05~21:50 初級エアロ 小川 由珂留 | | 21:00~21:45 初級エアロ 佐久間 由依 | | | | | |
| 22:00 | 21:50~22:10 お腹すっきり 西本 隼也 | | | | | | | | | | | | | |

コパンのヒトリゴト!
2月はコパンの旅行がた〜くさんあるんです♪
どれにしようか迷い中☆☆
〇〇狩り...、〇〇食べ放題...♪
詳しくは裏面を見てね!!!

マラソン練習会!
どなたでも参加可能です。
時間...20時~
集合場所...スイミング
スクールフロント前
担当...高橋

色で塗りつぶされている枠は
内容、時間、インストラクター変更
があります。ご注意ください。

整理券 → 定員数が決まっており
整理券が必要です

→ 初心者も参加しやすい
プログラムです

* 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。
* 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。

* 子供スクール実施のため、16:30~18:30の間のプールは全面ご利用できません。
プールサイドのジャグジー・サウナはいつでもご利用いただけます。