コパンスポーツクラブ大垣　　レッスンプログラム　　平成22年9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												スイミングスクール	10:00
	10：30～11：00 いきいきイージー	10：15～10：45 ショートアクア 冨田　敦美	10：15～10：45 青竹＆ストレッチ 加納　美登里	10：15～10：45 バラエティウォーク 高橋　陽一	10：15～11：15 リラックスヨガ 大井　麻紀	10：15～10：45 水中ウォーキング 浅野　伶香	10：15～10：35 みんなで腹筋 加納　美登里	10：15～11：00 アクアビクス45 根尾　圭子	10：15～11：00 リンパドレナージュ 加納　美登里	10：15～10：45 バラエティウォーク 中山　裕子	10：15～10：45 ポールでリラックス 加納　美登里		
11:00	加納　美登里 11：15～12：15 リラックスヨガ 加藤　直子	11：00～11：30 クロール初級 11：30～12：00 平泳ぎ初級 中山　裕子	11：00～11：45 初中級エアロ 堀田　眞奈美	ベビースイミング			11：00～12：00 ビューティボディメイキング 川瀬　美幸	11：15～11：45 背泳ぎ初級 小川　明仁		ベビースイミング	11：00～12：00 リラックスヨガ 緒方　智恵		11:00
12:00				12：00～12：30 ショートアクア 堀田　眞奈美	11：30～12：00 ボールでシェイプ 高橋　陽一								12:00
13:00	13:00～14：00 太極拳 川瀬　春美	13：15～13：45 背泳ぎ初級	13：00～13：30 ボディストレイン30 高橋　陽一	13：00～13：30 バラエティウォーク 中山　裕子	13：00～13：45 初級エアロ 冨田　敦美	13：00～13：30 クロール初級 高橋　陽一	13：00～13：30 青竹＆ストレッチ 加納　美登里	13：00～13：45 クロール上級45 小川　明仁	13：00～13：20 ポールでリラックス 冨田　敦美	13：00～13：45 クロール中級45 小川　明仁	13：15～14：15 ステップ60 緒方　智恵	13：00～13：30 ショートアクア 冨田　敦美	13:00
		13：45～14：15 平泳ぎ初級 高橋　陽一	13：45～14：15 ボールでシェイプ 冨田　敦美	13：45～14：15 クロール中級 中山　裕子	14：00～14：20 みんなで腹筋 冨田　敦美	13：40～14:10 バラエティウォーク 浅野　伶香	13：45～14：45 脂肪すっきりエアロ 柳井　純子	14：00～14：30 腰痛改善 小川　明仁	13：30～14：00 初心者エアロ 14：15～15：15 リラックスヨガ 馬淵　静香	14：00～14：30 バタフライ初級 中山　裕子		13：45～14：45 たっぷり泳ぐ 小川　明仁	
14:00	14：15～15：00 ステップ45 川瀬　春美	14：30～15：15 アクアビクス 根尾　圭子		14：30～15：00 ショートアクア 高橋　陽一		14：15～15：00 四泳法45 小川　明仁							14:00
15:00													15:00
16:00		スイミングスクール	体育教室	スイミングスクール				スイミングスクール		スイミングスクール		スイミングスクール	16:00
17:00	キッズダンス					スイミングスクール							17:00
18:00													18:00
19:00					19：15～19：45 初心者エアロ 冨田　敦美								19:00
20:00	19：30～20：30 脂肪すっきりエアロ 北川　由美	20：15～20：45 バラエティウォーク 髙木　亜衣	19：30～20：30 ボディメイキング 川瀬　美幸	20：15～21：00 たっぷり泳ぐ 小川　明仁	20：00～20：30 ボールでシェイプ 高橋　陽一	20：15～20：45 週替わり４泳法 小川　明仁	19：30～20：30 中級エアロ 堀田　眞奈美	20：15～20：45 水中ウォーキング 中山　裕子	19：30～20：15 アロマヨガ 安藤　はるみ		19：30～20：30 ピラティス 松本　久子		20:00
					20：45～21：30 初中級エアロ 大塩　仁美		20：45～21：30 ピラティス 堀田　眞奈美		20：30～21：00 ボディストレイン30 高橋　陽一	20：30～21：00 ショートアクア 安藤　はるみ			
21:00	20：45～21：30 ファットバーニング45 高橋　陽一		20：45～21：30 ボディストレイン45 中山　裕子						21：15～21：30 みんなで腹筋 高橋　陽一				21:00
22:00													

※　都合により、休講または担当者を変更する場合がございます。レッスン内容および担当者は1ヶ月ごとに変更致します。
※　祝日は18：00までの営業の為、18：00以降のレッスンはございません。

9月20･23日は祝日営業になります。
毎週日曜日・月末29･30日は休館日になります。