

コパンスポーツクラブ中津川 レッスンプログラム

2012年 2月

	月			火		水			木		金			土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スタジオ	プール	Aスタジオ	B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					10:30~11:15							
10:30~11:30	初中級エアロ			10:30~11:15	ベビー コース	10:30~11:15			10:30~11:00	ベビー スクール	10:30~11:30		10:30~11:15	西尾			
11:00	宮島		10:45~11:30	フィットネスタイチ 美咲	(子供スクール)	10:45~11:30			はじめてのステップ 宮島(定員30名)		ZUMBA YAYOI		ピラティス YAYOI	10:45~11:15	水中ウォーキング	11:00~11:45	お楽しみ
11:45~12:30					11:30~12:30				11:15~12:00								
12:00	ボールでピラティス			11:30~12:00	キッズ コース	11:30~12:15			11:30~12:30	ピラティス 宮島	11:30~12:30		11:45~12:30		11:30~12:15	アクアピクス YAYOI	
	宮地			12:15~13:00	(子供スクール)				12:15~13:00	キッズ スクール	12:15~13:00		12:15~12:45				
12:45~13:45				リンパドレナージュ 森					脂肪すっきりエアロ 宮島								
13:00	中級エアロ		13:00~13:45			13:00~13:45			後藤				13:00~13:30				
	宮地		13:15~14:00			13:15~13:45			13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45		13:15~13:45	後藤	13:15~13:45	成瀬/西尾	
14:00	14:00~15:00			13:30~14:15	アクアピクス 美咲				13:45~14:30	後藤/西尾	13:45~14:30		13:45~14:30	後藤/西尾			
	社交ダンス		14:00~14:30	パレトン 大野		14:00~15:00			14:00~14:30	腰痛体操	14:00~14:30		14:00~14:30	初級エアロ 吉村			
	林		14:30~15:30	はじめてのバタフライ ルシーダットン	成瀬	14:30~15:30			14:45~15:45	(いきいき健康コース) ピラティス 宮地	14:45~15:30		14:45~15:30	初級エアロ 吉村			
15:00			15:00-16:00		15:00-16:00				15:00-16:00		15:00-16:00		15:00-16:00				
			1.2.3コース		1.2.3コース				1.2.3コース		1.2.3コース		1.2.3コース				
16:30~17:15	ジュニアファンク		16:00-18:30		16:00-18:30				16:00-18:30		16:00-18:30		16:00-18:30				
	(子供スクール)		(成人会員の方) 歩行プール ジャグジーのみ 利用できます		(成人会員の方) 歩行プール ジャグジーのみ 利用できます				(成人会員の方) 歩行プール ジャグジーのみ 利用できます		(成人会員の方) 歩行プール ジャグジーのみ 利用できます		(成人会員の方) 歩行プール ジャグジーのみ 利用できます				
18:00																	
19:00																	
19:15~20:00	フィットネスタイチ																
	YAYOI		19:30~20:00			19:30~20:15			19:30~20:00		19:30~20:15		19:30~20:15				
20:00			成瀬	MASA(定員30名)	月替りスイム初級	YAYOI			19:45~20:15	ZUMBA 長谷部	19:45~20:15		19:45~20:15	初級エアロ 清水			
20:15~21:15	ZUMBA		20:15~20:45		20:30~21:15				20:15~21:00				20:30~21:00				
	YAYOI		ワンポイントレッスン	初級エアロ	MASA	20:30~21:15			20:30~21:20	パレトン 長谷部			20:30~21:15				
21:00			20:30~21:15						20:30~21:00				20:30~21:00				
	成瀬		鈴木/西尾						21:15~22:00				21:15~22:00				
21:30~22:15	リラックス								21:15~22:00	マーシャルアーツ BOKATA			21:15~22:00				
	ヨガ+								MASA				塚本				
22:00	林								(定員23名)								

< 営業時間 >

月~金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝 10:00~18:00

休館日 12日、28日、29日

* 目的に合わせてご参加下さい。上記のプログラムはすべて無料です。
* 都合により休講、または担当者が変更にな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。
* 定員制のプログラムは予約優先です。

※スタジオ・プールレッスン開始から5分を過ぎての入室は禁止です。
途中退室される方は、担当インストラクターにあらかじめお伝えください。

