

# コパンスポーツクラブ緑 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	スタジオ	プール
10:00		いきいき60 10:10~10:25 三級 たっぷり泳ぐ 10:30~11:15 菅原	中級エアロ 10:30~11:30 山本	ベビースクール 1~5コース	太極拳 10:30~11:15 中村	泳法基礎 めざせ背泳ぎ 10:30~11:00 三畝	リンパドレナージュ 10:15~11:00 高橋	ベビースクール 1~5コース	上級ステップ 10:15~11:15 山本	いきいき60 10:10~10:25 井上 たっぷり泳ぐ 10:30~11:15 井上	adidasパレオ 10:30~11:15 隅田	ショートアクア 10:30~11:00 吉田		
11:00	中級エアロ 10:30~11:30 小川	ショートアクア 11:30~12:00 菅原	ボディーライン30 11:45~12:15 菅原	子供スクール 1~2コース	adidas Yoga 11:30~12:15 吉田	ウォーク&ジョグ 11:40~12:10 三畝	中級エアロ 11:15~12:00 中谷	子供スクール 1コース	ラテンダンス 11:30~12:15 深谷	めざせバタフライ 11:20~11:50 井上	リトモス45 11:30~12:15 隅田	NEW リトモス45 11:30~12:15 隅田	たっぷり背泳ぎ 11:15~11:45 小和田	リトモス45 10:45~11:30 智也
12:00	フラダンス 11:45~12:45 松浦	泳法基礎 めざせクロール 12:20~12:50 三畝	ZUMBA 12:30~13:15 深谷	泳法基礎 めざせ背泳ぎ 12:15~12:45 高橋	初級ステップ 12:30~13:15 片岡	たっぷり泳ぐ 12:15~13:00 高橋	フットバレー30 12:15~12:45 智也	水中ウォーキング 12:00~12:30 市川	ぼっちり平泳ぎ 12:35~13:05 大家	サンテフォルジェ 12:30~13:15 大家	リトモス45 11:30~12:15 隅田	NEW 初級エアロ 12:30~13:15 吉田	めざせマスターズ 11:50~12:35 小和田	サンテフォルジェ 11:45~12:30 大家
13:00	初心者エアロ 13:00~13:30 智也	めざせ平泳ぎ 12:55~13:25 三級 シニアクラブ 1~2コース 菅原	サンテフォルジェ 13:30~14:15 菅原	シニアクラブ 3~5コース	リトモス45 13:30~14:15 智也	めざせ4泳法 13:05~13:35 小和田	パレト 13:00~13:45 KAZU	ぼっちりクロール 13:10~13:40 高橋	お腹スッキリ 13:30~13:50 吉田	井上	シニアクラブ 3~5コース	初級エアロ 12:30~13:15 吉田	子供スクール 1コース	子供スクール 1~2コース
14:00	ヨガ 13:45~14:30 満石					子供スクール 1~2コース	ヨガ 14:00~14:45 寺澤	子供スクール 1~2コース	リラククスヨガ 14:00~15:00 小島(美)				子供スクール 1~2コース	子供スクール 1~2コース
15:00	やさしいファンク 14:45~15:30 沼本												ボディーライン30 15:00~15:30 智也	
16:00	キッズファンク 沼本	子供スクール 1~5コース	体育教室	子供スクール 1~5コース	体育教室	子供スクール 1~5コース	子供スクール 1~5コース	子供スクール 1~5コース	子供スクール 1~5コース	子供スクール 1~5コース	体育教室	子供スクール 1~5コース	子供スクール 1~7コース 全コース お使いいただけません	ファットバーニング30 15:45~16:15 智也
17:00		子供スクール 1~7コース 全コース お使いいただけません		子供スクール 1~7コース 全コース お使いいただけません		子供スクール 1~7コース 全コース お使いいただけません	キッズ空手 園原	子供スクール 1~7コース 全コース お使いいただけません	子供スクール 1~7コース 全コース お使いいただけません	子供スクール 1~7コース 全コース お使いいただけません			子供スクール 1~3コース	
18:00														イベントのご案内
19:00				中学生コース 1, 2コース										
20:00	ボディーライン30 20:00~20:30 吉田	ショートアクア 20:00~20:30 高橋	サンテフォルジェ 20:00~20:45 高橋	マクサーキット 20:00~20:30 智也	初心者エアロ 19:45~20:15 社本	水中ウォーキング 20:00~20:30 市川	めざせ平泳ぎ 20:35~21:05 市川	初級エアロ 20:00~20:45 智也	ショートアクア 20:00~20:30 吉田	再びスッキリ 19:25~19:45 吉田	adidas Yoga 20:00~20:45 吉田	ショートアクア 20:00~20:30 菅原	めざせ4泳法 19:30~20:00 高橋	野菜詰め放題付き 菜の花祭り と いちご狩り 2月28日(火) 会員 5,980円 日帰り おにぎりお弁当付き
21:00	ZUMBA 20:45~21:30 中谷	ウォータージム 20:45~21:15 小和田	リトモス45 21:00~21:45 智也	めざせバタフライ 20:45~21:15 たっぷり泳ぐ30 21:20~21:50 市川	ボディーライン60 21:30~22:30 智也	ショートアクア 21:15~21:45 吉田	パワーヨガ 21:00~21:45 加藤	めざせ平泳ぎ 21:00~21:30 富田	初級エアロ 21:00~21:45 富田	再びスッキリ 21:35~22:05 小和田	水中ウォーキング 21:35~22:05 小和田	めざせ背泳ぎ 20:50~21:20 菅原	ボディーライン4 21:00~21:45 高橋	
22:00	adidas Yoga 21:45~22:30 吉田	めざせマスターズ 21:30~22:30 小和田	お腹スッキリ 22:00~22:20 智也	水中ウォーキング 22:00~22:30 市川		ぼっちりクロール 22:00~22:30 小和田	ファットバーニング45 22:00~22:45 菅原	めざせクロール 21:35~22:05 吉田	リトモス45 22:00~22:45 富田	NEW	小和田	ぼっちり4泳法 22:10~22:40 小和田		
23:00														
23:30														

子供スクールレッスン実施のため、16:20~18:20(土曜日は15:20~17:20)の間プールは全面使用禁止となります。(ジャグジー・ミストサウナ・採暖室はご利用いただけます。)

プールプログラムは、参加者がお一人の場合休講とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

都合によりレッスンの担当者及び内容について変更もしくは休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

NEW...初めての方でも安心のレッスンです  
NEW...前月から変更のあったレッスンです

初級クラス	水中エクササイズ
中級クラス	泳法クラス
上級クラス	リラックス

営業時間  
月~金  
10:00~23:30  
土  
10:00~22:30  
日・祝  
10:00~18:00  
休館日  
第2日曜日・月末2日間