

# コパンスポーツクラブ さかえ

# レッスンプログラム

# 平成24年2月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	マンジム	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	マンジム	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																					
10:15	10:45~11:00 おはようストレッチ			10:30~11:15 リンパ ドレナージュ 加藤				10:30~11:30 中級エアロ		10:15~10:30 おはようストレッチ	プライベート レッスン 齋藤		10:30~10:45 おはようストレッチ	10:30~11:30 バレエ コンディショニング 後藤田			10:10~10:40 お腹スッキリ	(スクール)			10:00
11:00	11:15~12:00 フィットネスフラ	(スクール) 10:30~12:00 3B体操	どちらのクラスも初めての方でも参加できるような基礎を練習していきますので、お気軽に参加してください！	11:30~12:15 初級エアロ 奥田				高木		11:00~12:00 水泳教室 (初・中級) 音藤	11:00~12:00 水野		11:45~12:30 ピラティス	11:00~12:00 水泳教室 (初・中級) 音藤	(スクール) 10:30~12:00 3B体操	10:45~11:15 アクアエクササイズ 横井	10:50~11:50 パワーヨガ 加藤あい	10:30~12:00 気功太極拳 と八段錦	(スクール)	11:00~12:00 水泳教室 (上級)	11:00
12:00	12:15~13:15 ZUMBA	吉田		12:30~13:30 ストレッチヨガ 奥田				11:45~12:45 フィットネスフラEX マイカ					12:45~13:45 リトモス		熊瀬		12:05~13:05 リトモス 伊神		澤井	長谷川スポーツ	12:00
13:00	13:30~14:30 ヨガ&ボディ メンテナンス	(スクール) 13:15~14:45 気功健康法		13:00~13:30 はじめて平泳 加藤あい				13:00~14:00 水泳教室 (中級) 太田		13:00~14:00 マーシャル アーツヨガ 太田	13:00~14:00 水泳教室 (上級) 長谷川スポーツ		14:00~15:00 フローヨガ	13:00~14:00 水泳教室 (初級) 長谷川スポーツ		13:00~13:45 アクアシェパ 佐野	13:20~14:20 はじめて ジャズ 市川	13:15~14:00 ボディ ストレッチ45 奥田		13:00~13:45 脂肪燃焼アク ア	13:00
14:00	14:45~15:30 TRYパレト	権田		14:30~15:15 アクアピクス 武田あ				14:15~15:00 かんたん ステップ 青木		14:15~15:15 あ(あウォーム AQA COMBO 14:15~15:15 あ(あコンディショニング 田島		15:15~15:45 肩こりスッキリ 水野	14:00~15:00 フローヨガ 武田		14:15~15:45 総合太極拳 丁	14:15~14:45 ファットバーニング 横井	14:00~14:30 プライベート レッスン 佐野		14:15~14:45 はじめて ジャズ 市川	14:15~14:45 はじめてパタフライ 山田	14:00
15:00				14:45~15:30 リトモス45 伊神						15:30~16:00 プライベート(田島)							14:30~15:30 中級エアロ 水野万		(スクール) 15:00~16:30 ジャズダンス (初級・中級)		15:00
16:00																	15:45~16:30 リンパ ドレナージュ 加藤		市川		16:00
17:00																	キッズスクール 16:00~17:45				17:00
18:00																	キッズスクール 16:00~17:45				18:00
19:00	18:30~19:30 パワーヨガ			18:45~19:30 ピラティス 柘植				18:45~19:45 上級エアロ 山本		19:00~19:45 リンパ ドレナージュ 小木曾			18:45~19:30 パワーヨガ 上神	18:45~19:30 ボディ ストレッチ45 小木曾			19:15~19:45 初心者エアロ 奥田				19:00
20:00	19:45~20:30 ボディストレッチ45	19:45~20:30 パレト		19:45~20:30 リズムDE シェイプ45 YUMINE	19:45~20:30 パレト			19:45~20:15 パラエティスイム 横井		20:00~20:45 かんたん ステップ 山本	20:00~20:45 パラエティスイム 横井		19:45~20:30 ファットバーニ ング45 奥田	20:00~20:30 はじめてヒップ JUN2		20:00~20:45 Bokata 奥田	20:00~20:45 サンテ フォルジェ 小木曾				20:00
21:00	20:45~21:45 リトモス	20:45~21:15 お腹スッキリ		20:45~21:30 リンパ ドレナージュ 横井				20:00~21:00 ヒップホップ JUN2		21:15~22:00 ボディストレッチ 横井			20:45~21:30 リトモス YUUKI	20:45~21:30 リンパ ドレナージュ 小木曾		21:00~21:30 ボディストレッチ30 小木曾					21:00
22:00																					22:00



<お問い合わせ>  
コパンスポーツクラブさかえ  
TEL 052-963-0369

多目的ルームでのスクールレッスン		
たのしいカラオケ(幸川)	月	18:00~19:30
カラオケ入門(幸川)	火	13:00~14:30

- ...初心者向けレッスン
- NEW! ...今月からの新レッスン
- ...変更のあるレッスン
- ...定員制レッスン
- ...コパンオリジナルレッスン
- ...プライベートレッスン

目的に合わせてご参加下さい。(スクール)レッスン以外は無料で何度でもご参加いただけます。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。レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。レッスン開始5分以降のご入室は、他のお客様のご迷惑となりますので、お断りしております。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。定員数について:ボディストレッチ...Aスタジオ21名、Bスタジオ16名・かんたんステップ...21名 TRYステップ...21名 Bokata...19名

adidas プログラム	BEEMプログラム (コパンオリジナル)	ヨガ・マット系	エアロピクス	ダンス系	ショートレッスン
--------------	-------------------------	---------	--------	------	----------