

## コパンスポーツセンター忠岡 プログラムスケジュール (2025年1-3月)

	月		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
1	ピラティス 10:15-11:00 日隈 一行	子供スイミング 10:00-12:15 一部利用不可	太極拳 10:30-11:15 家門 由美	子供スイミング 10:00-11:30 一部利用不可	ヨガ 10:30-11:15 安永 麻緒	子供スイミング 10:00-11:30 一部利用不可	タオルヨガ 10:30-11:15 安永 麻緒	子供スイミング 10:00-11:30 一部利用不可	ピラティス 10:30-11:15 日隈 一行	子供スイミング 10:00-12:00 一部利用不可	ヨガ 10:30-11:15 中家 和美	子供スイミング 10:00-12:00 一部利用不可
2	ハダティワークアウト 11:15-12:00 日隈 一行		背骨コンディショニング 11:30-12:15 岡村 仁美	アクアウエイト 11:45-12:15 スタッフ	カーディオ 11:30-12:15 安永 麻緒	初級クロール 11:45-12:15 スタッフ	カーディオ 11:30-12:00 村田 佐知子	平泳ぎ 11:45-12:15 スタッフ	カーディオ 11:30-12:15 村田 佐知子		HITTカーディオ 11:30-12:00 中家 和美	
3		水中ウォーキング 12:30-13:00 スタッフ		アクアピクス 12:30-13:00 岡村 仁美		背泳ぎ 12:30-13:00 スタッフ		アクアピクス 12:30-13:00 村田 佐知子	ZUMBA 14:00-14:30 池添 美和			
4	カーディオ 14:00-14:30 池添 美和	初級バタフライ 13:15-13:45 スタッフ	HITT カーディオ 13:30-14:00 中家 和美		背骨コンディショニング 13:15-14:00 岡村 仁美		ヨガ 14:00-14:45 岡村 仁美		ヨガ 14:45-15:30 池添 美和	子供スイミング 12:30-16:30 一部利用不可	筋トレ 14:30-15:00 スタッフ	子供スイミング 12:30-15:30 一部利用不可
5	ヨガ 14:45-15:30 池添 美和		ヨガ 14:15-15:00 中家 和美		ピラティス 14:15-15:00 山本 さつき		ZUMBA 15:00-15:45 棚橋 孝		イストレ 15:45-16:15 スタッフ	※1	筋膜リリース 15:15-15:45 スタッフ	※1
	子供スイミング 15:30-19:30 一部利用不可 ※1				子供スイミング 17:00-19:00 一部利用不可 ※1		子供スイミング 15:30-19:30 一部利用不可 ※1		【初心者プログラム】 スタジオレッスンが初めての方、身体をリラックスさせたい方にオススメ。  【ベーシックプログラム】 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。 スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方にオススメ。			
5	ZUMBA 19:15-20:00 棚橋 孝		筋トレ 19:15-19:45 スタッフ		HITT カーディオ 19:15-19:45 中家 和美		ピラティス 19:15-20:00 日隈 一行		【HITTプログラム】 短時間でしっかり効果を出すための時短プログラム。 時短で運動したい方、しっかり身体を鍛えたい方にオススメ。			
6	セルファ&コンディショニング 20:15-20:45 棚橋 孝		筋膜リリース 20:00-20:30 スタッフ		ヨガ 20:00-20:45 中家 和美		ハダティワークアウト 20:15-21:00 日隈 一行		【プールプログラム】 アクアピクスや水中ウォーキングを実施しています。 プログラムを受けるのが初めての方にオススメ。			
	【ご利用制限の時間帯】 子供プログラムの為、一部ご利用いただけない時間帯です。											

**【プログラムのご案内】**

- ◆定員制プログラムについては、定員になり次第、締め切りさせていただきます。
- ◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆有料プログラム（個別レッスン）については、フロントにてお申し込みください。

※1. その他、園や小学校、自主事業等でプールコースに制限がかかる可能性もございます。予めご了承ください。  
(詳しくは、フロント、館内掲示にてご確認ください。)