

コパンスポーツクラブ豊橋小池 プログラムスケジュール (2025年1月)

更新:2024/12/15(日)15:30

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	休館日	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
09:00	ストレッチ30 09:15~09:45			骨盤ケア 萩原 09:15~09:45		ストレッチポール 熊谷 09:15~09:45		ストレッチ30 09:15~09:45			子供スイミング 09:00~10:00		子供スイミング 09:00~10:00
10:00	骨盤ケア 萩原 10:00~10:30			ストレッチポール 熊谷 10:00~10:20	アクアダンス 萩原 10:00~10:45	ZUMBA 佐藤 10:00~10:30		わくわくエアロ 兼松 10:00~10:30	アクアウォーキング 石田 10:50~11:20	誰でもエアロ 内田 10:00~10:30	子供スイミング 10:00~11:00		子供スイミング 10:00~11:00
	わくわくエアロ 萩原 10:45~11:15					わくわくエアロ 兼松 10:45~11:15		はじめて太極拳 小池 10:45~11:15				かんたんヨガ 内田 10:45~11:15	
11:00	ヨガ 内田 11:30~12:00			ファンエアロ 結城 11:00~11:45	スイム初級 伊藤 11:00~11:45	美しいボディメイク エクササイズEX 伊藤 11:30~11:50		太極拳(中級) 小池 11:25~11:55	アクアダンス30 石田 11:30~12:00	肩こり予防エクササイズ EX 伊藤 11:30~11:50	子供スイミング 11:00~12:00		子供スイミング 11:00~12:00
12:00		かんたんアクアダンス 萩原 12:00~12:30		筋膜リリース 結城 12:00~12:45			スイム中級 伊藤 12:30~13:15			ボディバランススロー ヨガ chiko 12:30~13:00			
13:00	ストレッチ&ボディケア 内田 13:00~13:30			ストレッチ 13:00~13:30				ストレッチ30 齋藤 13:00~13:30		パワーヨガ chiko 13:15~13:45	子供スイミング 13:00~14:00		
	ステップ30 内田 13:45~14:15			ボディストレイン 村田 13:45~14:15				お腹スッキリ 齋藤 13:45~14:15					
14:00					スイム中級 池上 14:30~15:00		腰痛肩凝り改善体操 池上 14:15~14:45		スイム初級 井上 14:30~15:00		子供スイミング 14:00~15:00		
15:00											子供スイミング 15:00~16:00		
16:00		子供スイミング 16:00~17:00			子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00		
17:00		子供スイミング 17:00~18:00			子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:30		
18:00		子供スイミング 18:00~19:00			子供スイミング 18:00~19:00		子供スイミング 18:00~19:00		子供スイミング 18:00~19:00	メリハリBODY 内田 18:45~19:15			
19:00		子供スイミング 19:00~20:00			子供スイミング 19:00~20:00		子供スイミング 19:00~20:00		子供スイミング 19:00~20:00	ファンエアロ 内田 19:30~20:00			
20:00	かんたんステップ 池田 20:00~20:30	アクアウォーキング 村田 20:00~20:30		わくわくエアロ 池田 20:00~20:30		関節ワーク 丹羽 20:00~20:30	アクアウォーキング 齋藤 20:30~21:00	ボディストレイン 村田 20:00~20:30	スイム初級 井上 20:45~21:15				
	脂肪燃焼 エアロ 池田 20:45~21:15	スイム初級 井上 20:45~21:15		ファンエアロ 池田 20:45~21:15		かんたんエアロ 丹羽 20:45~21:30				ストレッチ 村田 20:45~21:15			

