

コパンスポーツクラブ近江八幡 プログラムスケジュール (2024年10月)

更新:2024/09/28(土)15:53

	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	プール	テニスコ	スタジオ	プール	テニスコ	スタジオ	プール	テニスコ	スタジオ	プール	テニスコ	スタジオ	プール	テニスコ	スタジオ	プール	テニスコ	スタジオ	プール	テニスコ	
09:00		アクアピクス 東 あゆみ 09:45~10:15			バタフライ初級 09:20~09:50		ストレッチ 前田 妙子 09:30~10:00						ストレッチ 福田 美和 09:45~10:15	クロール初級 09:20~09:50			1-3コース使用不可 09:00~10:00			1-4コース使用不可 09:30~10:30		
10:00	リラクゼーションヨガ 福田 美和 10:00~10:45	1-3コース使用不可 10:30~11:30		バレトン 吉村 真由美 10:00~10:30	水中ウォーキング 10:00~10:30		初級エアロ 前田 妙子 10:15~11:00	水中ウォーキング 10:00~10:30					リラクゼーションヨガ 福田 美和 10:30~11:15	水中ウォーキング 10:00~10:30		コアトレ 北村 10:00~10:30	1-3コース使用不可 10:00~11:30		ヨガ 福田 美和 10:45~11:30	1-4コース使用不可 10:30~11:30		
				リラクゼーションヨガ 吉村 真由美 10:45~11:30	1-3コース使用不可 10:30~11:30			1-3コース使用不可 10:30~11:30						10:45~11:30								
11:00	お腹すっきり スタッフ 11:00~11:30	バタフライ中級 11:35~12:05		ズンバ 西條 知佳 11:45~12:30	背泳ぎ初級 11:35~12:05		ストリートダンス 小針 菜穂子 11:15~12:00							初級エアロ 北村 11:30~12:15	マスターズ45 11:35~12:20		週替わりレッスン② 11:45~12:30	週替わり中上級 11:35~12:05		お腹すっきり スタッフ 11:45~12:15	1-4コース使用不可 11:30~12:30	
	初級エアロ 斎藤 妙子 11:45~12:30																					
12:00	フィギュア8 和香 12:45~13:30	平泳ぎ初級 12:05~12:35		リトモス 鈴木 真弥 12:45~13:30	平泳ぎ初級 12:05~12:35		ヨガ 鈴木 真弥 12:15~13:00	アクアピクス 北村 12:45~13:30					リトモス 吉村 真由美 12:30~13:15	アクアピクス 頼本 菜那子 12:45~13:30		週替わりレッスン 12:45~13:30	腰痛ストレッチ 12:20~12:50					
13:00	バレトン 和香 13:45~14:30	バタフライ初級 13:30~14:00		ビートトレーニング 鈴木 真弥 13:45~14:15	腰痛ストレッチ スタッフ 13:00~13:45		中級エアロ 鈴木 真弥 13:15~14:00	背泳ぎ中上級 13:45~14:15						バレトン 吉村 真由美 13:30~14:15	平泳ぎ中上級 13:45~14:15		ヨガ 小林 勤 13:45~14:30	水中ウォーキング 13:05~13:35	週替わり初級 13:50~14:20		1-2コース使用不可 13:00~14:00	
																		1-4コース使用不可 14:30~15:30				
14:00		クロール中上級 14:00~14:30			アクアピクス スタッフ 14:00~14:30									背泳ぎ初級 14:15~14:45					1-4コース使用不可 14:30~15:30			
15:00		1-4コース使用不可 15:00~16:00			1-4コース使用不可 15:00~16:00									1-4コース使用不可 15:00~16:00			子供スクール 15:30~16:30	全コース使用不可 15:30~16:30		1-3コース使用不可 15:00~16:30		
16:00	子供スクール 16:00~17:00	全コース使用不可 16:00~17:00		チアスクール 16:05~17:05	全コース使用不可 16:00~17:00		子供スクール 16:10~17:05	全コース使用不可 16:00~17:00						子供スクール 16:00~17:00	全コース使用不可 16:00~17:00		子供スクール 16:30~17:30	全コース使用不可 16:30~17:30				
17:00	子供スクール 17:00~18:00	全コース使用不可 17:00~18:00		チアスクール 17:10~18:10	全コース使用不可 17:00~18:00		子供スクール 17:10~18:05	全コース使用不可 17:00~18:00						全コース使用不可 17:00~18:00				1-4コース使用不可 17:30~18:30				
18:00	子供スクール 18:00~19:00	全コース使用不可 18:00~19:00		チアスクール 18:15~19:30	全コース使用不可 18:00~19:00			全コース使用不可 18:00~19:00						全コース使用不可 18:00~19:00			ボディストレイン 清水 18:45~19:30	1-4コース使用不可 18:30~19:30				
19:00	ヨガ 前田 妙子 19:15~20:00	全コース使用不可 19:00~20:00		中級ステップ 池野 鷹 19:45~20:15	全コース使用不可 19:00~20:00		バレトン 和香 19:30~20:15	全コース使用不可 19:00~20:00						エアロピクス 伊庭 19:15~20:00	全コース使用不可 19:00~20:00		バレトン 清水 19:45~20:30					
20:00	初級エアロ 前田 妙子 20:15~21:00	1-4コース使用不可 20:00~21:00		中級エアロ 池野 鷹 20:30~21:15	1-4コース使用不可 20:00~21:00		ピラティス 和香 20:30~21:00	1-4コース使用不可 20:00~21:00						ステップ 伊庭 20:15~21:00	1-4コース使用不可 20:00~21:00							

