コパンスポーツクラブ泉佐野　プログラムスケジュール　2023年5月～

月曜日

Aスタジオ
- 9:30～10:15 調整ヨガ 鈴木
- 10:35～11:20 ポル・ド・ブラ 安藤
- 11:40～12:25 エアロ中級 石田
- 12:45～13:30 シェイプ＆コア 石田
- 13:50～14:35 ヨガ 石田
- 14:55～15:40 エアロ初級 亀田
- 19:10～19:55 SLOW STYLE YOGA 鈴木
- 20:15～21:00 ヨガ 西村

Bスタジオ
- 9:20～9:50 モーニングストレッチ30
- 10:30～11:15 やさしいフローヨガ 鈴木
- 11:45～12:45 パワーヨガ（有料スクール） 鈴木
- 16:30～17:30 こどもスクール JAZZ（初級）
- 18:00～19:00 こどもスクール JAZZ（中級）

プール
- 9:30～10:00 ウォーキング
- 10:10～10:40 クロール初級
- 10:50～11:20 アクアビクス　品川
- 13:00～13:45 スペシャルクラス
- 14:00～14:45 アクアビクス45 兼重
- 15:15～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用
- 20:20～20:50 平泳ぎ
- 21:00～21:30 アクアビクス　松本

火曜日

Aスタジオ
- 9:30～10:15 太極拳 家門
- 10:35～11:20 ウェーブリングヨガ 武藤
- 11:40～12:25 エアロ初級 安永
- 12:45～13:30 エアロ中級 安永
- 13:50～14:35 ファイドウ 向山
- 14:55～15:40 姿勢改善＆ウォーキング 渡辺
- 16:30～17:30 こどもスクール 体育
- 19:20～20:05 エアロ中級 安藤
- 20:25～21:10 ZUMBA 西浦
- 21:45～22:30 HIP HOP Nana

Bスタジオ
- 9:20～9:50 モーニングストレッチ30
- 10:30～11:30 太極拳（有料スクール） 家門（定員35名）

プール
- 9:30～10:00 ウォーキング
- 10:10～10:55 アクアビクス45 松本
- 13:25～13:55 背泳ぎ
- 14:05～14:35 アクアビクス　松本
- 15:15～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用
- 20:20～20:50 アクアビクス　堀田
- 21:00～21:30 クロール初級

水曜日

Aスタジオ
- 9:20～10:05 アシュタンガヨガ入門 Yuriko
- 10:25～11:10 ボディメイキング 島原
- 11:30～12:15 ZUMBA KATTA
- 12:35～13:20 エアロ初級 安藤
- 13:40～14:30 エアロ（有料スクール） 安藤
- 14:50～15:35 ステップ 亀田
- 16:00～17:00 こどもスクール 体育
- 17:30～18:30 こどもスクール 体育
- 19:20～20:05 ヨガ/ピラティス 石田（奇数週ヨガ 偶数週ピラティス）
- 20:25～21:10 ファイドウ LISA

Bスタジオ
- 9:20～9:50 モーニングストレッチ30
- 10:20～11:05 エアロ初級 鈴木
- 11:25～12:10 ゆるやかヨガ Yuriko
- 12:30～13:15 ファイドウ 向山
- 13:35～14:20 青竹ビクス 真島
- 21:30～22:15 UBOUND LISA（定員14名）

プール
- 9:30～10:00 ウォーキング
- 12:30～13:15 アクアビクス45 谷口
- 13:45～15:00 成人スイミングスクール 松本
- 15:15～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用
- 19:30～20:15 スペシャルクラス
- 20:20～20:50 背泳ぎ
- 21:00～21:30 スイムクラス

木曜日

金曜日

Aスタジオ
- 9:20～10:05 ピラティス 石田
- 10:25～11:10 エアロ初級 安藤
- 11:30～12:15 ZUMBA Ayaka
- 12:35～13:35 SALSATION ヤッチャン
- 13:55～14:40 ルーシーダットン ヤッチャン
- 15:00～15:30 エアロ入門　MIWA
- 17:30～18:30 こどもスクール 体育
- 19:10～19:55 エアロ中級 安永
- 20:15～21:00 ボディメイキング 島原
- 21:15～22:00 ラディカルパワー 岡元

Bスタジオ
- 9:20～9:40 モーニングストレッチ20
- 13:10～13:40 ウェーブリングストレッチ スタッフ
- 16:30～17:30 こどもスクール ダンス（初級）
- 17:45～18:45 こどもスクール ダンス（中級）
- 20:10～20:55 UBOUND 岡元（定員14名）

プール
- 9:30～10:00 ウォーキング
- 10:00～11:00 成人スイミングスクール 久我
- 13:10～13:40 平泳ぎ
- 13:50～14:20 アクアビクス　松本
- 15:15～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用
- 20:10～20:40 バタフライ
- 20:50～21:20 アクアビクス　堀田

土曜日

Aスタジオ
- 9:50～10:35 ヨガ 西村
- 10:55～11:40 エアロ初級 谷口
- 12:00～12:45 体幹ヨガ 谷口
- 13:05～13:50 エアロ中級 中家
- 14:10～14:55 パワーヨガ 中家
- 15:15～16:00 ZUMBA ヤッチャン
- 16:20～17:05 リラックスヨガ 西村
- 18:00～19:00 こどもスクール 体育

Bスタジオ
- 9:20～9:40 モーニングストレッチ20
- 16:45～17:45 こどもスクール HIPHOP（初級）
- 18:15～19:15 こどもスクール HIPHOP（中級）

プール
- 10:00～12:30 こども スイミングスクール 3～5コース使用
- 13:00～13:30 アクアビクス　谷口
- 14:00～18:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用

日曜日

Aスタジオ
- 8:50～9:50 こどもスクール 体育
- 10:30～11:15 ヨガ 武
- 11:35～12:20 エアロ中級 真島
- 12:40～13:25 オキシジェノ 巽
- 13:45～14:30 メガダンス 巽
- 14:50～15:35 STRONG NATION KATTA
- 15:55～16:40 ZUMBA KATTA
- 17:00～17:45 エアロ初級 KATTA

Bスタジオ

プール
- 10:00～12:30 こども スイミングスクール 3～5コース使用
- 14:00～15:15 こども スイミングスクール 3～4コース使用
- 17:00～18:00 マスターズ練習会 コーチの指導はございません

レッスン内容、時間、定員、入場整理方法が変更となる場合がございます

【スタジオ】
- スタジオレッスンはWeb予約が可能となっております。Web予約されている方が優先入場となります。
- モーニングストレッチのWeb予約はございません。先着順となります。
- Web予約無しで受講される場合は、参加台帳に名前をご記入ください。
- 参加台帳はWeb予約人数が確定後マシンカウンターに設置します。
- 入場順はWeb予約された方→台帳記入された方になります。（各番号順）
- 朝一AスタジオでWeb予約をされていない方は、先着順で整理券をお渡しします。
- モーニングストレッチを除き、開始10分前からの入場となります。
- レッスンには定員がございます。Aスタジオ50名Bスタジオ25名
- 換気の為、レッスンによって窓を開けた状態で行う場合がございます。
- レッスンで使用したマットなどの除菌、消毒にご協力ください。
- レッスンの途中参加、途中退場はお断りいたします。
- プログラムは急遽変更、中止となる場合がございます。
- 有料スクールは月額です。詳細はフロントにてお問い合わせください。

【プール】
- プールのご利用は平日22:45土日祝19:45までです。
- お化粧、整髪料を落とし、必ずシャワーを浴びてからご利用ください。
- 貴金属類、アクセサリーは外してください。
- レッスンの途中参加、途中退場はお断りいたします。
- レッスンによってコースロープを広げる場合がございます。コースロープを広げてからの遊泳はご遠慮ください。
- 成人スイミングスクールは有料です。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

営業時間　月～水・金　9:00～23:00/土・日・祝　9:00～20:00

休館日　毎週木曜日・月末最終日

※祝日の18時以降はプログラムを行っておりません。お間違えのないようお気を付けください。

コパンスポーツクラブ泉佐野　072-463-3305