

コパンスポーツクラブ城陽 プログラムスケジュール (2024年4月)

更新:2024/03/25(月)13:08

	月		火		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	スタジオ	プール
10:00	ストレッチ 水谷 ナナ恵 10:45~11:00		ストレッチ 末永 10:30~10:45	5・6コース使用不可 10:00~10:45	ストレッチ 岡野 10:30~10:45	5・6コース使用不可 10:00~10:45			ストレッチ 浅貝 10:30~10:45	コース制限あり 10:00~10:45		1~3コース使用不可 10:00~11:00		全コース使用不可 10:00~11:00
11:00	ヨガ 水谷 ナナ恵 11:10~12:10	中上級クロール 11:00~11:30	エアロⅠ 大沢 美幸 11:00~11:30	初級背泳ぎ 末永 11:00~11:30	エアロⅡ 松井 11:00~11:45	swim700 11:00~11:30			エアロⅠ 磯引 しんこ 11:00~11:30	中上級背泳ぎ 東條 聡美 11:00~11:30	ズンバ 東條 聡美 11:15~12:00	初級クロール 11:15~11:45		swim1000 11:15~12:00
		初級平泳ぎ 11:45~12:15	やさしいヨガ 大沢 美幸 11:45~12:30	中上級クロール 末永 11:45~12:15		swim500 11:45~12:15	エアロⅡ 磯引 しんこ 11:45~12:30							
12:00	エアロⅡ 磯引 しんこ 12:30~13:15		カキラ(姿勢改善) 西浦 明美 12:45~13:30		やさしいピラティス 吉田 12:00~12:45						やさしいヨガ 田原 12:15~13:15	初級バタフライ 12:00~12:30	かんたんダンス(懐メロ) KIKO 12:00~12:45	
13:00	エアロⅠ 中西 架気 13:30~14:15	水中ウォーキング 13:30~14:00	ズンバ サチコ 13:45~14:30	はじめてスイミング 13:00~13:30	青竹&健康エクササイズ 吉田 13:00~13:30	はじめてバタフライ 13:00~13:30			やさしいピラティス 浅貝 13:00~13:45			5・6コース使用不可 13:30~15:00		5・6コース使用不可 13:00~14:30
					骨盤エクササイズ 末永 13:45~14:30									
14:00				流水ウォーキング 14:35~15:20		流水ウォーキング 14:35~15:20			ストレッチボール 浅貝 14:00~14:30	流水ウォーキング 14:35~15:20				
15:00		1-3コース使用不可 15:00~15:30		全コース使用不可 15:00~15:30		全コース使用不可 15:00~15:30				全コース使用不可 15:00~15:30		全コース使用不可 15:00~15:30		
		全コース使用不可 15:30~16:30		全コース使用不可 15:30~16:30		全コース使用不可 15:30~16:30				全コース使用不可 15:30~16:30		全コース使用不可 15:30~16:30		
16:00		全コース使用不可 16:30~17:30		全コース使用不可 16:30~17:30		全コース使用不可 16:30~17:30				全コース使用不可 16:30~17:30		全コース使用不可 16:30~17:30		
17:00		全コース使用不可 17:30~18:30		全コース使用不可 17:30~18:30		全コース使用不可 17:30~18:30				全コース使用不可 17:30~18:30		全コース使用不可 17:30~18:30		
18:00						5・6コース使用不可 18:30~19:30				5・6コース使用不可 18:30~19:30				
19:00	ヨガ 大沢 美幸 19:15~20:15	バタフライ 末永 19:45~20:15	エアロⅠ 大東 19:45~20:30	アクアピクス 京牟礼 19:45~20:15	エアロⅡ 磯引 しんこ 19:45~20:30	平泳ぎ 19:45~20:15			ピラティス 吉田 19:30~20:30	クロール 19:45~20:15	エアロⅡ 中西 架気 19:30~20:15			
20:00	ズンバ 東條(娘) 20:30~21:15		やさしいヨガ 京牟礼 20:45~21:30		ズンバ 東條 聡美 20:45~21:30				自重トレーニング 岡田 20:45~21:30		格闘技エクササイズ 中西 架気 20:30~21:15			
21:00														

ご連絡事項
祝日のプログラムは19時以降は実施いたしません。ご了承ください。

<p>ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。</p>	<p>プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお勧め。</p>	<p>基礎体力向上 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、徐々に運動をする方にお勧め。</p>
<p>ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお勧め。</p>	<p>カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。</p>	

プログラム名	分類	説明文
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
流水ウォーキング	カロリー消費、筋力アップ	水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
子供スイミング	-	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアピクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロピクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
エアロピクス	カロリー消費	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
カキラ	ストレッチ・リラックス	KaQiLa～カキラ～は、ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能解剖学等の人間の身体の動きの研究から、機能改善効果を目指します。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら、しっかりカロリーを消費できます。
ピラティス	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。