

# コパンスポーツクラブ緑 プログラムスケジュール (2024年4月)

更新:2024/02/28(水)11:10

	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	健脚体操 10:15~10:30 青竹エクササイズ 10:30~11:00	幼稚園水泳指導 10:00~11:00	上級ステップ 10:15~11:00				リンパ・ドレナージュ 10:20~10:50		オキシジェノ 10:15~11:00		中級エアロ 10:30~11:15	①~⑤コース使用不可 10:00~11:15		①~⑤コース使用不可 10:00~11:00
11:00	フラダンス 11:30~12:15	たっぷり泳ぐ 11:05~11:50 ショートアクア 11:55~12:25	中級エアロ 11:15~12:00	たっぷり泳ぐ 11:35~12:20			太極拳 11:15~12:00	初心者クロール 11:05~11:35	ズンバ 11:15~12:00	たっぷり泳ぐ 11:25~12:10	ボディケア&ストレッチ 11:30~12:15			①~⑤コース使用不可 11:00~12:00
12:00		初心者 週替わり泳法 奇数週平泳ぎ 偶数週背泳ぎ 12:30~13:00		水中ウォーキング 12:25~12:55			ヨガ 12:30~13:15	水中ウォーキング 12:10~12:40 中級週替わり泳法 奇数週平泳ぎ 偶数週 バタフライ 12:45~13:30	初心者エアロ 12:45~13:15	幼稚園水泳指導 12:45~13:30				①②③コース使用不可 12:30~13:15
13:00			初心者エアロ 13:15~13:45	中級週替わり泳法 奇数週クロール 偶 数週背泳ぎ 13:00~13:30			パレトン30 13:30~14:00	幼稚園水泳教室 13:00~14:00	リラックスヨガ 13:30~14:15			①~⑤コース使用不可 13:00~14:30		
14:00	筋膜ストレッチ 14:05~14:35										キッズチア 14:00~15:00	①~⑤コース使用不可 14:30~15:30		①コース使用不可 14:00~14:40
15:00	キッズチア 15:15~16:15	①~⑤コース使用不可 15:30~16:30		①~⑤コース使用不可 15:30~16:30				①~⑤コース使用不可 15:30~16:30		①~⑤コース使用不可 15:30~16:30	キッズチア 15:10~16:10	①~⑤コース使用不可 15:30~16:30		
16:00	キッズチア 16:25~17:25	全面使用不可 16:30~17:30	体育教室 16:30~17:30	全面使用不可 16:30~17:30			空手教室 16:15~17:15	全面使用不可 16:30~17:30	エイベックスダンス マスター 16:15~17:15	全面使用不可 16:30~17:30			①~⑤コース使用不可 16:30~17:30	
17:00	キッズチア 17:35~18:35	全面使用不可 17:30~18:30	体操教室 17:30~18:30	全面使用不可 17:30~18:30			空手教室 17:15~18:15	全面使用不可 17:30~18:30	エイベックスダンス マスター 17:20~18:20	全面使用不可 17:30~18:30			全面使用不可 17:30~18:30	
18:00		①②③コース使用不可 18:30~19:30		全面使用不可 18:30~19:30			空手教室 18:30~19:30	①②③コース使用不可 18:30~19:30	エイベックスダンス マスター 18:25~19:55	全面使用不可 18:30~19:30				
19:00	ヨガ 19:30~20:30		ZUMBA 19:30~20:15											
20:00	ボディストレイン 20:40~21:10		オキシジェノ 20:30~20:50				ボディストレイン 20:00~20:30	ショートアクア 20:45~21:15	ビートボクシング 20:15~20:45					

## ご連絡事項

- ・60分レッスンを45分レッスンに変更しておこないます。(密閉空間を維持してしまう事になるため)
- ・プログラム間隔の時間確保のため、プログラムとの間隔をとり、換気、マットなどの消毒をおこないます。

- ・利用状況やインストラクターの意向などを加味して、一時的にプログラムを縮小しておこないます
- ・状況に応じて月途中であっても、プログラムの増加・減少をおこなう場合がございます

<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>ストレッチ・リラククス 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>
<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>体幹トレーニング 体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、バランス感覚が向上され、健康的な美しい体を作り上げることができます。</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>

プログラム名	分類	説明文
バレトン	体幹トレーニング	バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
リンパドレナージュ	ストレッチ・リラククス	体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくプログラムです。
健康体操	筋力アップ、ストレッチ・リラククス	持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組みます。
太極拳	カロリー消費、体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
めざせ25m	カロリー消費、泳力アップ	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。
たっぷり泳ごう	カロリー消費、泳力アップ	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。
フラダンス	カロリー消費	ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
青竹エクササイズ	カロリー消費	青竹踏みを繰り返して足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、青竹踏みに加えストレッチやマッサージなど、初めての方でも楽しくご参加いただけます
ストレッチ	ストレッチ・リラククス	意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。
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。
ステップ	カロリー消費	ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
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。
アクアビクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロビクス（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・リラククス	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。
エアロビクス	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。
ダンストレーニング	カロリー消費	音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。
ボディストレイン	体幹トレーニング	軽快な音楽に合わせて、バーベルを使ったエクササイズ！
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。
子供スクール	-	子どもスクールの教室時間です。