

# コパンスポーツクラブ瑞穂 プログラムスケジュール (2024年4月)

更新:2024/04/06(土)12:28

	月		火		水	木		金		土		日	
	スタジオ	プール	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
08:00											子供スイミング 08:30~09:30		子供スイミング 08:30~09:30
09:00											子供スイミング 09:30~10:30		子供スイミング 09:30~10:30
10:00				子供スイミング 10:45~11:45		初級ステップ 馬淵 静香 10:30~11:15	子供スイミング 10:45~11:45	Q-Ren 松本 典子 10:45~11:30		ボディメンテナンス 松葉 薫 10:30~11:30	子供スイミング 10:30~11:45		子供スイミング 10:30~11:45
11:00	ヨガ 反中 由加理 11:00~11:45	水中ウォーキング 大野 ゆかり 11:30~12:00	ヨガ chica 11:00~11:45			ピラティス 馬淵 静香 11:30~12:15		初級エアロ 大野 ゆかり 11:45~12:30	アクアピクス 藤井 宏美 11:15~11:45	リンバーボディ 松葉 薫 11:45~12:15			
12:00	リトモス 反中 由加理 12:00~12:45	ショートアクア 大野 ゆかり 12:15~12:45	バレトン 松本 典子 12:00~12:45	バタフライ スタッフ 12:45~13:15		バレトン 山本 泉 12:30~13:15		ズンバ 大橋 良美 12:45~13:30	初めてクロール スタッフ 12:00~12:30 背泳ぎ スタッフ 12:40~13:10	ヨガ sugi 12:30~13:15	子供スイミング 12:30~13:00		
13:00	SALSATION 忍 麻里 13:00~13:45	初めて平泳ぎ スタッフ 13:00~13:20 平泳ぎ スタッフ 13:30~14:00	ZUMBA 片岡 潤 13:00~13:45	アクアピクス 内海 13:30~14:15		リラックスヨガ sugi 13:30~14:15	初めてクロール スタッフ 13:00~13:30 マスターズ スタッフ 13:40~14:10	フィットネスフラ 片岡 潤 13:45~14:30		初中級ステップ 堀田 真奈美 13:30~14:15	子供スイミング 13:00~14:30		子供スイミング 13:15~14:25
14:00											子供スイミング 14:30~15:30		子供スクール 14:25~15:00
15:00		子供スイミング 15:30~16:45		子供スイミング 15:30~16:45			子供スイミング 15:30~16:45		子供スイミング 15:30~16:45		子供スイミング 15:30~16:30		
16:00		子供スイミング 16:45~17:45	キッズチア 16:30~17:30	子供スイミング 16:45~17:45		子供体育教室 16:30~17:30	子供スイミング 16:45~17:45		子供スイミング 16:45~17:45		子供スイミング 16:30~18:00		
17:00		子供スイミング 17:45~18:45	キッズチア 17:40~18:40	子供スイミング 17:45~18:45		子供体育教室 17:30~18:30	子供スイミング 17:45~18:45		子供スイミング 17:45~18:45				
18:00				子供スイミング 18:45~19:45					子供スイミング 18:45~19:45				
19:00	バレトン RIKA 19:30~20:00		初級エアロ 堀田 真奈美 19:45~20:15	子供スイミング 19:45~20:00		ヨガ 石井 19:30~20:15		初中級エアロ 川瀬 春美 19:30~20:15	子供スイミング 19:45~20:00	初級エアロ 瀬藤 奈々恵 19:00~19:30 ズンバ 瀬藤 奈々恵 19:40~20:25			

20:00	初中級エアロ RIKA 20:15～21:00	ショートアクア 大野 ゆかり 20:30～21:00	ピラティス 堀田 真奈美 20:30～21:00	水中ウォーキング 20:45～21:15		ズンバ 中島 有加 20:35～21:20	四泳法レッスン 横山 数馬 20:45～21:15	SALSATION 忍 麻里 20:30～21:15					
21:00	ヨガ RIKA 21:15～22:00					リトモス45 中島 有加 21:30～22:15	マスターズ 横山 数馬 21:30～22:00						

**ご連絡事項**

\*レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。  
\*プログラム参加後は、手洗いうがいをおこなしましょう。

\*スタジオ内でのマスクなしでの会話はご遠慮ください。  
\*急遽、休講とさせていただく場合もございます。

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ瑞穂

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。	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薦め。	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薦め。
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、久々に運動をする方にお薦め。		

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。動作は種やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
リトモス	カロリー消費	11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
子供体育教室	－	子供スクールの体育教室時間です。
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
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。
骨盤ストレッチ	ストレッチ・リラックス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
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。
子供スクール	－	子どもスクールの教室時間です。
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。