

	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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	ヨガ★ 10:30～11:15	水中ウォーキング (①②コース使用) 10:30～11:00	ヨガ★ 10:30～11:15	保育園指導 10:00～10:30	ヨガ★ 10:30～11:15	幼稚園指導 10:15～11:00		パレトン★ 10:30～11:15		クイナックスフリー 10:00～13:00	子供スイミング (全面使用) 10:00～11:00	クイナックスフリー 10:00～13:00	子供スイミング (全面使用) 10:00～11:00
11:00	エアロビクス 〈期間限定〉 11:25～12:10		エアロビクス 11:30～12:00		ボディストレイン [定員制26名] 11:30～11:50			リンパ・ドレナージュ★ 11:30～12:15			子供スイミング (全面使用) 11:00～12:00		子供スイミング (全面使用) 11:00～11:30
													水中ウォーキング (①②コース使用) 11:40～12:10
12:00	ストレッチ★ 12:20～12:50		ビートボクシング 12:10～12:30		ビートボクシング 12:00～12:30				アクアビクス (①②コース使用) 12:30～12:50		子供スイミング (全面使用) 12:00～13:00		
			筋膜ストレッチ★ 12:40～13:00		筋膜ストレッチ★ 12:40～13:00								
13:00	RUN MIX 13:00～13:20		機能改善ヨガ★ 13:25～14:10	水中ウォーキング (①②コース使用) 13:20～13:50		アクアビクス (①②コース使用) 13:30～14:00		筋膜ストレッチ★ 13:10～13:30					
								リンパ巡りヨガ★ 13:45～14:30					
14:00		アクアビクス (①②コース使用) 14:00～14:30							水中ウォーキング (①②コース使用) 14:00～14:30	腹筋トレ◆ 14:25～14:45		ビートボクシング 14:00～14:20	
		子供スイミング ①②コース使用 14:45～16:00								ビートボクシング◆ 14:55～15:25		ボディストレイン [定員制26名] 14:35～15:05	
15:00								クイナックスフリー 15:00～18:00		筋膜ストレッチ◆ 15:35～15:55		筋膜ストレッチ 15:15～15:35	
												クイナックスフリー 15:45～17:00	
16:00	子供スクール チアダンス 16:00～17:30	子供スイミング (全面使用) 16:00～17:30	クイナックスフリー 16:00～18:45	子供スイミング (全面使用) 16:00～17:30		子供スイミング (全面使用) 16:00～17:30			子供スイミング (全面使用) 16:00～17:30	子供スクール チアダンス 16:30～17:30	子供スイミング (①コース使用) 16:45～17:15		子供スイミング (①②コース使用) 16:00～17:00
17:00	クイナックスフリー 17:30～18:50	子供スイミング (全面使用) 17:30～18:45		子供スイミング (全面使用) 17:30～18:45		子供スイミング (全面使用) 17:30～18:45			子供スイミング (全面使用) 17:30～18:45	子供スクール チアダンス 17:30～18:30			子供スイミング (①コース使用) 17:30～18:00
18:00				子供スイミング育成 (①②コース使用) 18:45～19:45					子供スイミング育成 (①②コース使用) 18:45～19:45		子供スイミング育成 (①②コース使用) 18:00～19:00		
19:00	腹筋トレ 19:55～20:15	アクアビクス 水中ウォーキング (①②コース使用) 19:15～19:45	エアロビクス 19:20～19:40		ボディストレイン [定員制26名] 19:20～19:40			ムーブアップヨガ★ 19:10～19:55		クイナックスフリー 19:00～20:30		クイナックスフリー 19:00～20:30	
			RUN MIX 19:55～20:25		バーンアウト(ファイト) 19:55～20:10								
20:00	ビートボクシング 20:30～20:50		リンパ巡りヨガ★ 20:40～21:25		ビートボクシング 20:20～20:50			ボディストレイン [定員制26名] 20:10～20:30					
								腹筋トレ★ 20:40～21:00					

21:00	リンパ・ドレナージュ★ 21:05～21:35				クイナックスフリー 21:40～22:30			クイナックスフリー 21:15～22:30				
-------	----------------------------	--	--	--	--------------------------	--	--	--------------------------	--	--	--	--

ご連絡事項

- ・各プログラムの担当インストラクターが、入室のご案内をします
- ・やむを得ず途中入退室される際は、他のお客様のご利用に十分ご配慮下さい
- ・定員制の表示があるプログラムは、あらかじめ整理券をお受け取りの上、ご入室下さい
- ・祝日は営業時間が異なるため、終了時間が20:30までのレッスンまでとなります
- ・「★」のプログラムはシューズ無しでご参加いただけます
- ・「◆」のプログラムは前月より変更がございます

- ・クイナックスグループは、レッスンの途中からでも入室いただくことができます
 - ・プールプログラムは、開始5分前から準備をさせていただきます
 - ・プールプログラムはジャグジー側から①～⑤コースとさせていただきます。
- 例)アクアピクス①②コース使用→ジャグジー側の2コース使用
- ・その他プールコースの制限がある場合がございます

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ多治見

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。	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。	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。
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。	筋力アップ 集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。	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。
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。	チアダンス ココロを育み、笑顔と元気を届けます。チアダンスは”人を応援すること”を目的として誕生したダンスで、「笑顔」を通じ相手に元気や勇気を与えます。	

プログラム名	分類	説明文
リンパ・ドレナージュ	ストレッチ・リラックス	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。
RUN MIX	カロリー消費、筋力アップ	音楽に合わせて行う、自重トレーニング+有酸素運動。走りの動作が中心なため、ランニング好きな方にもおすすめ。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	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。
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。
コア・リメイク	カロリー消費、ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	身体を支える軸ともいえる骨盤や脊柱。これらが歪み傾くと、関節の連携が乱れ、腰痛や肩こりなどの痛みを引き起こします。コア・リメイクは、柔軟性・筋力・バランス感覚を高め、身体に負担の少ない自然な骨格位置をキープしていくプログラムです。
クイナックス	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	体全体を動かし細かな筋肉や体幹を鍛えます。また使用者のレベルに合わせt豊富なメニューで、男女問わずお使い頂けます。
子供スクール	－	子どもスクールの教室時間です。
ボディストレイン	カロリー消費、筋力アップ	軽快な音楽に合わせて、バーベルを使ったエクササイズ。引き締まったカラダを作ります。
AB-attack	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	AB-Attackは、「狙いはお腹!」をコンセプトとし、立位腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。
筋膜ストレッチ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	日頃の生活で凝り固まりやすい「筋膜」を押して伸ばします。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。