

コパンスポーツクラブ東海 プログラムスケジュール (2024年5月)

更新:2024/04/27(土)13:14

	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			青竹エクササイズ 10:30~11:00	水中ウォーキング 10:30~11:00	エアロビクス 10:30~11:00	一部コース使用可 10:15~10:45	ヨガ 10:30~11:15		青竹エクササイズ 10:30~11:00	一部コース使用可 10:15~10:45	ヨガ 10:30~11:15	全面使用不可 10:00~11:00		全面使用不可 10:00~11:00
11:00			ビートボクシング 11:15~11:45		ヨガ 11:15~12:00		エアロビクス 11:25~11:55		バレトン 11:10~11:55	水中ウォーキング 11:15~11:45	ステップ 11:30~12:00	全面使用不可 11:00~11:15		全面使用不可 11:00~11:15
				一部コース使用可 11:30~12:30				一部コース使用可 11:30~12:00						
12:00			ヨガ 12:00~12:45		お腹すっきり 12:15~12:35		ZUMBA 12:05~12:50		お腹すっきり 12:05~12:25		エアロビクス 12:10~12:40		ステップ 12:40~13:00	
				ヨガ 12:35~13:20				ZUMBA 12:50~13:35						
13:00			スロートレーニング 13:00~13:45			アクアビクス 13:00~13:30	東海市介護事業予防 (会員の方参加不可) 13:30~14:30	アクアビクス 13:10~13:40	ZUMBA 13:30~14:15		バレトン 13:45~14:15		ビートボクシング 13:15~13:35	
			エアロビクス 13:55~14:25		お腹すっきり 13:40~14:00									
14:00						園指導(一部コース 使用可) 14:00~14:40	東海市介護事業予防 (会員の方参加不可) 14:30~15:30			園指導(一部コース使 用可) 14:45~15:40	ストレッチ&体幹ト レーニング 14:20~15:05	一部コース使用可 14:15~15:00		
15:00				全面使用不可 15:45~16:00		一部コース使用可 15:00~15:35	チアダンススクール 15:30~16:30	全面使用不可 15:45~16:00		全面使用不可 15:45~16:00	チアダンススクール 15:30~16:30	一部コース使用可 15:00~16:00		
				全面使用不可 16:00~17:00		全面使用不可 15:45~16:00		全面使用不可 16:00~17:00		全面使用不可 16:00~17:00	チアダンススクール 16:45~17:45	一部コース使用可 16:00~17:00		
16:00				全面使用不可 16:00~17:00		全面使用不可 16:00~17:00	全面使用不可 16:00~17:00			全面使用不可 16:00~17:00	チアダンススクール 16:45~17:45	一部コース使用可 16:00~17:00		
17:00				全面使用不可 17:00~18:00		全面使用不可 17:00~18:00		全面使用不可 17:00~18:00		全面使用不可 17:00~18:00		一部コース使用可 17:00~17:30		
18:00			ZUMBA 18:40~19:25	全面使用不可 18:00~18:15	エアロビクス 18:45~19:15	全面使用不可 18:00~18:15	ヨガ 18:40~19:25	全面使用不可 18:00~18:15		全面使用不可 18:00~18:15	チアダンススクール 18:00~19:30			
				全面使用不可 18:30~19:20		一部コース使用可 18:30~19:30			全面使用不可 18:30~19:20					
19:00			コアコンディショ ニング 19:35~20:20		ヨガ 19:25~20:10	アクアビクス 19:30~20:00	ビートボクシング 19:30~20:00		ボディストレイン 19:50~20:20	アクアビクス 19:45~20:15				
20:00			エアロビクス 20:30~21:00		ボディストレイン 20:25~20:55		RUN MIX 20:15~20:45		ZUMBA 20:30~21:15					
				エアロビクス 20:55~21:25										

21:00			21:10~21:40				21:30~22:15		お腹すっきり 21:25~21:45					
-------	--	--	-------------	--	--	--	-------------	--	-----------------------	--	--	--	--	--

ご連絡事項

- ◆ご参加の際は、所定の時間までに、各実施場所にお集まりください。タオルやドリンクによる事前の場所取りはご遠慮ください。
- ◆ご自身の体力・体調に合わせて、ご利用を判断ください。

- ◆祝日営業(19：00閉館)の場合は15:00までに完了するレッスンまで開講いたします。
- ◆プログラム内容は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ東海

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。	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勧め。	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。	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。	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。

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。
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。
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
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。
公共事業	-	公共の受託事業のため、利用制限
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。