

コパンスポーツクラブ ビバシティ プログラムスケジュール (2024年4月)

	月		火	水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール
09:00											一部利用不可 09:00~10:00		一部利用不可 09:00~10:00
10:00	初級エアロ 國枝 ゆり 10:15~11:00	ベビー・キッズ 一部 利用不可 10:15~11:45		ヨガ 大森 奈美 10:30~11:15	ベビー・キッズ 一部 利用不可 10:15~11:45	初中級エアロ 疋田 幸子 10:15~11:00	ベビー・キッズ 一部利 用不可 10:15~11:45	ヨガ 伊庭 麻理子 10:30~11:15	ベビー・キッズ 一部利 用不可 10:15~11:45	ZUMBA 吉澤 10:30~11:15	一部利用不可 10:00~11:00		一部利用不可 10:00~11:00
11:00	ZUMBA Nancy 11:20~12:05	スキndaイビング 愛好会 11:45~12:45		初級エアロ 西本 美香 11:30~12:15		初級ステップ 北村 郁 11:20~12:05		初級エアロ 伊庭 麻理子 11:45~12:30		RITMOS 津布良 11:30~12:15	一部利用不可 11:00~12:00		一部利用不可 11:00~12:00
12:00	ヨガ 國枝 ゆり 12:25~13:10	アクアピクス 吉澤 12:50~13:35		ZUMBA 吉澤 12:30~13:15	上級者スイム 寺田 12:15~13:00	タイチーダンス 北村 郁 12:25~13:10	背泳ぎ初級 寺田 12:15~12:45		バタフライ初級 大橋 12:15~12:45	Salsation Nancy 12:30~13:15	一部利用不可 12:00~12:45		一部利用不可 12:00~13:00
13:00	初級エアロ 大森 奈美 13:30~14:15	初心者スイム 畑野 13:45~14:15		初中級エアロ 西本 美香 13:30~14:15	平泳ぎ初級 寺田 13:15~13:45	ヨガ 13:30~14:15	クロール初級 寺田 13:00~13:30 アクアピクス 畑野 13:45~14:15	ラテンエアロ 西本 美香 13:00~13:45	水中ウォーキング 大橋 13:00~13:30 中上級スイム 寺田 13:45~14:30	ボディ ファイター 吉澤 13:30~14:00		ビートボクシング 大橋 13:15~14:00	一部利用不可 13:00~14:00
14:00	自重トレーニング 吉澤 14:30~15:15	一部利用不可 14:30~15:30		ボディ ファイター 吉澤 14:30~15:15	アクアピクス 清水 14:00~14:30	ZUMBA 國枝 ゆり 14:35~15:20		ヨガ 西本 美香 14:05~14:50		RUN MIX 吉澤 14:15~14:45	一部利用不可 14:00~15:00	お腹引き締め 大橋 14:15~14:45	一部利用不可 14:00~15:00
15:00		一部利用不可 15:30~16:30			一部利用不可 15:00~16:00		一部利用不可 15:00~16:00	AB-attack 吉澤 15:10~15:55	一部利用不可 15:00~16:00	ヨガ 小針 菜穂子 15:00~15:45	一部利用不可 15:00~16:00	リンパドレナージュ 畑野 15:00~15:30	一部利用不可 15:00~15:15
16:00	子供スクール 16:00~17:00	一部利用不可 16:30~17:30			一部利用不可 16:00~17:00		一部利用不可 16:00~17:00		一部利用不可 16:00~17:00		一部利用不可 16:00~17:00		
17:00	子供スクール 17:00~18:00	一部利用不可 17:30~18:30			一部利用不可 17:00~18:00		一部利用不可 17:00~18:00		一部利用不可 17:00~18:00		一部利用不可 17:00~17:45		
18:00	子供スクール 18:00~19:00	一部利用不可 18:30~19:45			一部利用不可 18:00~19:00		一部利用不可 18:00~19:00		一部利用不可 18:00~19:00				
19:00	AB-attack 吉澤 19:45~20:30			週替わりレッスン 吉澤 19:30~20:00	一部利用不可 19:00~19:45	ボディストレイン 吉澤 19:15~20:00	一部利用不可 19:00~19:45	RUN MIX 吉澤 19:30~20:00	一部利用不可 19:00~19:45		スキndaイビング 愛好会 19:30~20:30		
20:00	ヨガ 小林 勤 20:45~21:30			初級エアロ 吉澤 20:15~20:45		初中級エアロ 伊庭 麻理子 20:15~21:00		ZUMBA 吉澤 20:15~21:00					
21:00				ビートボクシング 大橋 21:00~21:45		週替わりレッスン 伊庭 麻理子 21:15~21:45		16DIET 畑野 21:15~21:45					

<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>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>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。</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>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>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>

プログラム名	分類	説明文
サルセーション	カロリー消費	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。
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。
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？
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。
自重トレーニング	筋力アップ、体幹トレーニング	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
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。
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。
ボディ ファイター	カロリー消費、筋力アップ	脂肪燃焼効率をつきつめて考え出された「激汗系」プログラム。様々な格闘技の動きを取り入れ、脂肪燃焼・シェイプアップ効果を目指します。シンプルかつ大胆な動きで、初心者の方も、もちろんお楽しみいただけます。
SIXTEENダイエット	カロリー消費	16種類のトレーニングを組み合わせ、筋温・心拍・代謝を上げ、基礎代謝向上とカロリーの燃焼を最大限にするトレーニングです。