

2019年4月度 コパンスポーツセンター忠岡 プログラムスケジュール (予定)

【2019年2月1日更新】 下表は現在の予定です。最新情報はホームページにてご確認ください。

	月		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
10時台	ヨガ 10:30-11:15		太極拳 10:30-11:15		イストレ 10:30-11:15		ビートボクシング 10:30-11:00		カーディオ 10:30-11:00	子供スクール	ヨガ 10:30-11:15	子供スクール
11時台	ZUMBA 11:30-12:15		ヨガ 11:30-12:15		カーディオ 11:30-12:00		ヨガ 11:15-12:00		イストレ 11:15-12:00		カーディオ 11:30-12:00	
12時台		アクアピクス 12:30-13:00	ビートボクシング 12:30-13:00		ヨガ 12:15-13:00			アクアピクス 12:15-12:45	ビートボクシング 12:30-13:00			
13時台	イストレ 13:00-13:45		ヨガ 13:15-14:00	アクアピクス 13:00-13:30	カーディオ 13:15-14:00		カーディオ 13:15-13:45		カーディオ 13:15-13:45	子供スクール		子供スクール
14時台	カーディオ 14:00-14:30		ZUMBA 14:15-14:45		ビートボクシング 14:15-15:00	水中ウォーキング 14:15-14:45	ヨガ 14:00-14:45		ZUMBA 14:00-14:30			
	ヨガ 14:45-15:30		筋膜リリース 14:55-15:15				筋膜リリース 14:55-15:15		ヨガ 14:45-15:30		HIIT カード 14:30-15:00	
15時台											ZUMBA 15:15-16:00	
16時台		子供スクール	子供スクール (全面利用不可)	子供スクール	子供スクール (全面利用不可)		子供スクール (全面利用不可)	子供スクール				
17時台												
18時台	筋膜リリース 18:20-18:50				リンパドレナージュ (期間限定) 18:30-19:00		HIIT 筋トレ 18:45-19:05					
19時台	カーディオ 19:00-19:45		カーディオ 19:00-19:45		HIIT カード 19:15-19:45		HIIT ビートボクシング 19:20-19:50					
20時台	ヨガ 20:00-20:45		HIIT ビートボクシング 20:00-20:30		ヨガ 20:00-20:30		リンパドレナージュ (期間限定) 20:00-20:30					
			筋膜リリース 20:45-21:15		HIIT 筋トレ 20:45-21:15							

【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、身体を休めたい方にお薦め。

【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。

【時短・高効率】
 短時間でしっかり効果を出すための時短プログラム。
 忙しい方、しっかり身体を鍛えたい方にお薦め。
 ※ HIIT： 高強度インターバルトレーニング

【プール】
 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。
 ※ 一部、別途料金が必要な有料プログラムがあります。

【ご利用制限の時間帯】
 子供スクールのため、一部または全面をご利用いただけません。
 ご理解・ご協力をお願いいたします。

【プログラムのご案内】

- ◆定員制プログラムは、スタジオ前で予約札をお受け取りください。
- ◆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。タオルやドリンクを置いての、事前の場所取りはご遠慮ください。
- ◆有料プログラムへのご参加は、事前にフロントにてお申し込みください。
- ◆無料プログラムのご参加は、16歳以上の方が対象となります。(一部、有料プログラムは利用可)
- ◆ご自身の体力・体調に合わせて、ご利用を判断ください。
- ◆各プログラムの内容や、ご不明な点については、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。