

コパンスポーツクラブ高浜 プログラムスケジュール (2019年4月)

	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時台	リンパドレナージュ 10:30~11:15		エアロビクス 10:30~11:00		ヨガ 10:30~11:15			TRXフリー ~11:00		子供体育教室 ※全面利用不可 9:20~12:40	子供スイミング ※一部利用不可 10:00~11:45	エアロビクス 10:50~11:20	子供スイミング ※一部利用不可 10:00~13:00
11時台	バレトン 11:30~12:15	水中ウォーキング ※期間限定 11:00~11:20	腹筋トレーニング 11:10~11:40		エアロビクス 11:30~12:15	水中ウォーキング ※期間限定 11:00~11:20		ステップ 11:15~12:00				ボディストレイン 11:30~12:00	
12時台	エアロビクス 12:30~13:00		ピラティス 12:00~12:45		筋膜ストレッチ 12:30~13:00			太極舞 12:15~13:00				ビートボクシング 12:10~12:40	
13時台	ボディストレイン 13:15~13:45		筋膜ストレッチ 13:00~13:30		ボディストレイン 13:15~13:45			ZUMBA 13:15~14:00	アクアピクス ※期間限定 13:00~13:30	エアロビクス 13:45~14:30	子供スイミング ※一部利用不可 13:30~19:00	ヨガ 13:45~14:30	
14時台	ピラティス 14:00~14:45		エアロビクス 14:00~14:45	アクアピクス ※期間限定 14:15~14:45	ヨガ 14:15~15:00			ボディストレイン 14:10~14:40		筋膜ストレッチ 14:40~15:10		ステップ 14:45~15:15	
15時台	TRXストレッチ 15:00~15:15		子供体育教室 ※全面利用不可 15:30~18:30		TRXフリー ※自由利用 ~16:15			TRXストレッチ 15:00~15:15		TRX 15:20~15:35		筋膜ストレッチ 15:30~16:00	
16時台	子供アダンス ※全面利用不可 16:30~18:30	子供スイミング ※一部利用不可 16:30~18:45		子供スイミング ※一部利用不可 16:30~20:00	子供ダンス ※全面利用不可 16:30~18:30	子供スイミング ※一部利用不可 16:30~20:00		子供ダンス ※全面利用不可 16:30~18:30	子供スイミング ※一部利用不可 16:30~20:00	TRXフリー ※自由利用 ~18:15		TRX 16:30~16:45	
17時台												TRXフリー ※自由利用 ~20:45	
18時台	筋膜ストレッチ 18:50~19:20		エアロビクス 18:50~19:20		TRX 18:45~19:00					ビートボクシング 18:30~19:00			
19時台	腹筋トレーニング 19:30~20:00		ヨガ 19:30~20:15		ヨガ 19:15~20:00			筋膜ストレッチ 19:00~19:20 エアロビクス 19:30~20:00		ヨガ 19:15~20:00		【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薦め。	
20時台	RUN MIX 20:10~20:40	アクアピクス 20:00~20:30			ボディストレイン 20:10~20:40			ビートボクシング 20:10~20:40	アクアピクス 20:00~20:30	TRX 20:10~20:25		【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。	
	ボディストレイン 20:50~21:20		ビートボクシング 20:25~20:55		RUN MIX 20:50~21:20			ヨガ 20:50~21:20		TRXフリー ※自由利用 ~20:45		【体幹トレーニング・HIIT (高強度インターバルトレーニング)】 TRXなどの器具を使い、体幹を鍛えるプログラム。HIITを中心としており、短時間でしっかり効果を出したい方にお薦め。	
21時台	TRX 21:30~21:45		ボディストレイン 21:10~21:40 10分ストレッチ 21:50~22:00		ステップ 21:30~21:50 筋膜ストレッチ 21:50~22:10			TRX 21:30~21:45				【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。	
22時台	TRXフリー ※自由利用 ~22:45		TRXフリー ※自由利用 ~22:45		TRXフリー ※自由利用 ~22:45			TRXフリー ※自由利用 ~22:45				【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。	

【プログラムのご案内】

- ◆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。