

## 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9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	指定幼稚園 10:00～11:00	ヨガ 10:30～11:15	指定幼稚園 10:30～11:30		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 一部利用可 10:00～13:00		
11時台	パレトン 11:30～12:15	指定幼稚園 11:00～12:00	腹筋トレーニング 11:10～11:40		エアロビクス 11:30～12:15	アクアビクス 11:45～12:15		ステップ 11:15～12:00	水中ウォーキング 11:00～11:20					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						SIXTEENダイエット 12:15～12:30	
13時台	ボディストレイン 13:15～13:45	指定幼稚園 13:00～14:00	筋膜ストレッチ 13:00～13:30	指定幼稚園 13:00～14:00	ボディストレイン 13:15～13:45			ZUMBA 13:15～14:00	指定幼稚園 13:00～14:00	エアロビクス 13:45～14:30	子供スイミング 一部利用可 13:30～19:00	ヨガ 13:45～14:30			
14時台	コンディショニングヨガ 14:00～14:45		エアロビクス 14:00～14:45		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	子供チアダンス 全面利用不可 16:40～18:40	子供スイミング 一部利用可 15:30～18:45			子供スイミング 一部利用可 15:30～20:00	子供ダンス 全面利用不可 16:40～18:40	子供スイミング 一部利用可 15:30～20:00		子供ダンス 全面利用不可 16:40～18:40	子供スイミング 一部利用可 15:30～20:00	TRXフリー 自由利用 ～18:15		TRXフリー 自由利用 ～20:45		
17時台															
18時台	筋膜ストレッチ 19:00～19:20		エアロビクス 18:50～19:20							ビートボクシング 18:30～19:00					
19時台	腹筋トレーニング 19:30～19:50		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 20:10～20:30 ボディストレイン 20:40～21:10	アクアビクス 20:15～20:45			ボディストレイン 20:10～20:40			筋膜ストレッチ 19:00～19:20 エアロビクス 19:30～20:00 ビートボクシング 20:10～20:40					【ストレッチ・リラクス】 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。		
21時台	TRX 21:30～21:45		SIXTEENダイエット 21:10～21:25 10分ストレッチ 21:35～21:45		ステップ 21:25～21:45 筋膜ストレッチ 21:55～22:15			TRX 21:30～21:45		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。			
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				【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。			
												【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、ご利用いただけません時間帯があります。			

**【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。  
 有料レッスンについてはレッスン時間までにフロントにて予約・ご入金をお願いいたします。 有料レッスンのみ会員種別に関係なくご利用いただけます。  
 短縮営業(21:00閉館)の場合は20:30までに完了するレッスンまで開講いたします。