

コパンスポーツクラブ高浜 プログラムスケジュール (2021年12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	コアメイク 10:30~11:00				ヨガ 10:30~11:15	指定幼稚園 10:30~11:30				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		子供スイミング ※一部利用可 10:00~13:00
11時台	バレトン 11:30~12:15		筋膜ストレッチ 11:00~11:30		エアロピクス 11:30~12:15	アクアピクス 11:45~12:15		ステップ 11:15~12:00	指定幼稚園 11:00~12:00				
12時台	エアロピクス 12:30~13:00		ピラティス 12:00~12:45		筋膜ストレッチ 12:25~12:55			太極舞 12:15~13:00		ZUMBA 13:00~13:45			
13時台		指定幼稚園 13:00~14:00						ZUMBA 13:15~14:00	指定幼稚園 13:00~14:00	エアロピクス 13:55~14:40	子供スイミング ※一部利用可 13:30~19:00	ヨガ 14:00~14:45	
14時台	コンディショニングヨガ 14:00~14:45		エアロピクス 13:45~14:30		ヨガ 14:15~15:00							腹筋トレーニング 15:00~15:30	
15時台	<h3 style="margin: 0;">スタジオプログラム再開に伴う予防対策について</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラム間隔は換気のため、10分以上の時間を確保させていただきます ※そのため、レッスン内容や本数が変更しています。 ・長時間の拘束を避けるため、最長45分レッスンとさせていただきます。 ・参加者様は他の参加者様との距離を十分に確保させていただきますようお願いいたします。 												
16時台													
17時台													
18時台													
19時台	ボディストレイン 19:20~19:40		ヨガ 19:30~20:15		RUNMIX 19:30~19:50			エアロピクス 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	SIXTEENダイエット 19:50~20:05				ボディストレイン 20:05~20:25			ビートボクシング 20:10~20:30			【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薦め。		
	腹筋トレーニング 20:15~20:30	アクアピクス 20:30~21:00	ビートボクシング 20:30~20:50		筋膜ストレッチ 20:40~21:00			ヨガ 20:45~21:30	初心者クロールレッスン 20:30~21:00		【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フリー 20:45~22:30		サーキットTRX 21:05~21:20		TRXフリー 21:15~22:30			TRXフリー 21:45~22:30			【プールプログラム】 水の特徴を活かした、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							【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。
- ◆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。