

# コパンスポーツクラブ名谷 プログラムスケジュール (2022年8月)

更新:2022/07/12(火)13:25

	月			火			水			木			金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00	09:45~10:45 ヨガ60 シェリー												09:45~10:30 ZUMBA45 岡田 美月			09:45~10:45 ボディジャム 60 ASAMI			09:45~10:30 リトモス45 祐村 愛		
10:00				10:00~10:45 エアロII45 山本めぐみ		10:00~11:00 健康水泳講 座:有料 大川 広己	10:00~10:45 ステップII45 竹内 勇	10:00~10:45 背骨コンディ ショニング45 和田 寛子					10:45~11:30 リトモス45 江川 すみれ		10:00~10:45 機能向上水中 運動:有料 休場 由華			10:45~11:15 パラスポ-デ イ ショ30 坂西 まどか			
11:00	11:00~11:45 エアロII45 中尾 朱里			11:00~11:45 ステップII45 山本めぐみ			11:00~11:45 エアロIII45 竹内 勇	11:00~11:45 ひめトレ45 和田 寛子					11:45~12:30 ウェーブスト レッチ45 江川 すみれ		11:00~11:30 アクア30 休場 由華	11:00~11:45 エアロIV45 竹内 勇			11:30~12:15 ステップII45 坂西 まどか		
12:00	12:00~12:45 ボルドブラ45 中尾 朱里			12:00~12:45 ボディコンバ ット45 KENYA	12:00~12:45 ボルドブラ45 Kaana	12:15~13:00 水泳集中講 座:有料 大川 広己	12:00~12:45 エアロIV45 Tomo						12:45~13:30 ストリートダ ンス45 ユウキ			12:00~12:45 ステップIII45 竹内 勇			12:30~13:15 ボディパンプ 45 西田 葵		
13:00	13:00~13:45 ヨガ60 青山 耀士			13:30~14:30 ヨガ60 葛野 悦子	13:00~13:45 ダンスオリジ ナル45 Kaana		13:00~14:00 ヨガ60 畑 ゆかり			13:05~13:35 アクア30 Tomo			13:45~14:30 パワーヨガ45 庄野 栄美			13:00~13:45 ビートボクシ ング45			13:30~14:15 ボディコンバ ット45 西田 葵		
14:00	14:00~15:00 ルーシーダッ トン60 吉田 奈穂	14:15~15:15 ヨガ60 松尾 弘典		14:45~15:30 ステップII45 中里 真弓	14:00~14:30 ランニングエ アロ30 中里 真弓								14:45~15:15 ボディパンプ 30 大川 広己			14:00~14:45 パワーヨガ45 庄野 栄美					
15:00																15:00~15:45 エアロV45 岩崎 保			15:00~15:45 エアロIII45 中里 真弓		
16:00																16:00~16:45 ZUMBA45 岩崎 保			16:00~16:45 骨盤リセット 45 淡川 麻智枝		
17:00																			17:00~17:45 ヨガ45 淡川 麻智枝		
18:00																					
19:00	19:30~20:15 ボディジャム 45(8,9月限定) 岡田 美月			19:00~19:30 ボディコンバ ット30 大川 広己			19:30~20:15 ウェーブスト レッチ45 江川 すみれ						19:15~20:00 背骨コンディ ショニング45 GENKI								
20:00	20:30~21:00 ビートボクシング 30(8,9月限定) 和田 幸子			19:45~20:30 エアロV45 祐村 愛			20:30~21:15 エアロV 江川 すみれ						20:15~21:00 エアロII45 GENKI								
21:00																					

ご連絡事項  
 ◆ベリーダンス(有料)は水曜の1週目3週目に実施します。(場所: Cスタジオ、時間: 10:45~11:45)  
 ◆定員制プログラムについては、定員になり次第、締め切りさせていただきます。  
 ◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。  
 ◆有料プログラム(個別レッスン)については、フロントにてお申込みください。

<b>基礎体力向上</b> 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。	<b>ストレッチ・リラックス</b> 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。	<b>筋力アップ</b> 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。
<b>カロリー消費</b> 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。	<b>プールプログラム</b> 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。	

プログラム名	分類	説明文
<b>ZUMBA</b>	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。
<b>ビートボクシング</b>	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。
<b>リトモス</b>	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？
<b>背骨コンディショニング</b>	ストレッチ・リラックス	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。長めのタオルを一枚お持ち下さい。
<b>ひめトレ</b>	筋力アップ、体幹トレーニング	小さなボールを使った簡単なエクササイズで骨盤底筋を鍛え、美しい姿勢をつくります。肩こり腰痛の予防や、ウエスト引き締めにも非常に効果的です。
<b>エアロⅡ</b>	カロリー消費	エアロビクスの基本動作中心。走ったり跳ねたりはしません。
<b>エアロⅢ</b>	カロリー消費	エアロビクスの基本動作+少しの走り、跳ねが入ります。
<b>ランニングエアロ</b>	カロリー消費	走る動作を取り入れ、様々なエアロビクスの動きを楽しみます。
<b>エアロⅣ</b>	カロリー消費	少し激しい動作も入ります。エアロビクスに慣れた方におススメ
<b>エアロⅤ</b>	カロリー消費	エアロビクスの様々な動作を楽しみます。中上級者向け。
<b>ステップⅡ</b>	カロリー消費	ステップの基本動作を中心に行います。
<b>ステップⅢ</b>	カロリー消費	ステップの基本動作に慣れた方向け。
<b>バランスコーディネーション</b>	筋力アップ、体幹トレーニング	簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを通じて、筋力や骨格、自律神経のバランスを整えることを目的としています。日常生活動作や体調の改善、可動域の回復などが期待できます。
<b>骨盤リセット</b>	ストレッチ・リラックス	インナーマッスルをほぐし、整った骨盤を目指します。腰痛・肩こり・冷え性などの改善やトレーニング効果向上が期待できます。
<b>パワーヨガ</b>	ストレッチ・リラックス	強度の高い動作も取り入れたヨガ
<b>ウェーブストレッチ</b>	ストレッチ・リラックス	ウェーブリングを使用し、「ゆるめる・ほぐす・強化する」を体感しましょう。※ウェーブリングをお持ちの方はご用意ください。
<b>ヨガ</b>	ストレッチ・リラックス	様々な呼吸法やポーズで心身共に刺激していきます。
<b>ダンスオリジナル</b>	カロリー消費	【ダンス系プログラム】担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。
<b>ストリートダンス</b>	カロリー消費	【ダンス系プログラム】ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。
<b>機能向上水中運動</b>	泳力アップ、リハビリ	膝や腰、股関節痛などの『動き辛さ』や猫背や丸腰などの『悪い姿勢』を改善していくクラスです。病院で水中歩行を勧められたが、どんな風に歩けば良いのかわからない！と言う方にお勧め。
<b>健康水泳講座：有料</b>	泳力アップ、リハビリ	楽に泳ぐをテーマに、無理のない身体の使い方に重きをおいた水泳レッスンです。
<b>水泳集中講座：有料</b>	泳力アップ、リハビリ	3カ月で、1つの種目を、明確な目標を設定してレッスンを行います。
<b>アクア</b>	カロリー消費	水の抵抗を利用しながら水中で行うエクササイズ
<b>ボルドブラ</b>	カロリー消費、体幹トレーニング	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。
<b>ルーシーダットン</b>	ストレッチ・リラックス	ルーシーダットンとは体の動きを重視したタイ式のヨガで、「仙人体操」という健康法です
<b>ボディコンバット</b>	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
<b>ボディジャム</b>	カロリー消費	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
<b>ボディバンプ</b>	カロリー消費、筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。

<b>営業時間</b>	【8月1日(月)オープン決定】下記の場所での入会受付を実施させていただきます。皆様のお越しをお待ちしております。 【7/1(金)～7/13(水)】 ■受付場所 コスバ名谷5階スクールフロント付近 ■受付時間 月・火・水・金 10時～19時 土・日・祝 10時～17時 ※木曜定休【お知らせ】 ◆ご予約いただいた日時であっても、混雑状況によってはお待ちたせることがあります ◆ご予約当日にお越しの場合、スタッフがご予約情報を確認できないことがあります ご理解とご協力をお願いいたします。
<b>休業日</b>	8月以降は毎週木曜日
<b>駐車場</b>	163台 (LUCCA名谷 共用駐車場)
<b>口座振替</b>	利用当月の5日 ※金融機関が休業日の場合は翌営業日
<b>退会届締切</b>	退会当月の20日 ※20日が休館の場合は前営業日
<b>コース変更届締切</b>	変更前月の20日 ※20日が休館の場合は前営業日