

# コパンスポーツクラブベル プログラムスケジュール (2024年4月)

更新:2024/02/24(土)15:12

	月			火	水			木			金			土			日			
	スタジオ	大プール	小プール		スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	
10:00	整美体操 神平 10:15~11:00	アクアピクス 南 10:20~10:50	全面利用不可 10:30~11:30		ヨガ 南 10:15~11:00	水中ウォーキン グ 牧野 10:20~10:50		ピラティス 小辻 10:15~11:00	水中ウォーキン グ 村田 10:30~11:00	全面利用不可 10:30~11:30	健康体操 井田 10:15~11:00	初心者クロール・背泳ぎ 牧野 10:30~11:00	アクアピクス 深草 10:30~11:15			全面利用不可 10:00~11:00			全面利用不可 10:00~11:00	
11:00		初心者クロール・背泳ぎ 牧野 11:30~12:00				四泳法 井関 11:30~12:10			平泳ぎ・バタフライ 牧野 11:30~12:10			四泳法レッスン 牧野 11:15~12:15				全面利用不可 11:00~12:00			全面利用不可 11:00~12:00	
12:00						アクアピクス 深草 12:15~13:00				アクアピクス 村田 12:15~12:45										
13:00								中級エアロ 山森 13:30~14:15			初級エアロ 加藤 13:30~14:15			ステップサーキット Masaki 13:30~14:15			全面利用不可 13:30~14:30			
14:00	初級ステップ 加藤 14:15~15:00					健康ヨガ 山森 14:30~15:15											全面利用不可 14:30~15:30			
15:00			全面利用不可 15:00~16:00							全面利用不可 15:00~16:00				ズンバ 南 15:30~16:15		全面利用不可 15:30~16:30	週替わりレッスン 週替わり 15:00~15:45			
16:00			全面利用不可 16:00~17:00							全面利用不可 16:00~17:00										
17:00			全面利用不可 17:00~18:00							全面利用不可 17:00~18:00										
18:00	ヨガ SAYURI 18:15~19:00					ピラティス 田中 18:30~19:15			ヨガ 高木 な 18:30~19:15			ソフトヨガ 藤田 18:15~19:00								
19:00	ズンバ SAYURI 19:15~20:00					STRONG nation 村田 19:45~20:15			ズンバ 南 19:30~20:15	腰痛解消運動 田中 19:15~20:00		ズンバ 藤田 19:15~20:00								
20:00	初中級エアロ 南 20:15~21:00	四泳法レッスン 井関 20:00~20:45							サーキットトレ ーニング 南 20:30~21:00			中級ステップ 山森 20:15~21:00	四泳法基礎 鈴木 20:00~20:45							

ご連絡事項

★日曜 週替わりレッスンのご案内★

7日:ZUMBA 清水IR 14日:ヨガ 大原IR 21日:ヨガ 片岡IR 28日:ZUMBA 稲葉IR

★祝日レッスン(10:30~11:15)のご案内★

20日(月) スタジオ:初級ステップ 南IR プール:四泳法 牧野IR

<p>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。</p>	<p>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勧め。</p>	<p>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勧め。</p>
<p>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勧め。</p>	<p>筋力アップ 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。</p>	<p>カロリー消費 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。</p>

プログラム名	分類	説明文
健康体操	筋力アップ、ストレッチ・リラックス	持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組みます。
RUN MIX	カロリー消費、筋力アップ	音楽に合わせて行う、自重トレーニング+有酸素運動。走りの動作が中心なため、ランニング好きな方にもおすすめ。
水中ストレッチ	リハビリ	プールの中で水の特性を生かしたストレッチにより陸上よりも気持ち良く身体を伸ばすことができます。低負荷のトレーニングで姿勢の矯正と大きな筋肉を無理なく動かします。
サーキット	カロリー消費、筋力アップ	筋トレと有酸素運動を休憩なしに続けることで、短時間でも脂肪燃焼効果が期待できる「サーキットトレーニング」。組み合わせる種目によって、持久力や筋力、瞬発力、フィジカルも同時に鍛えられるトレーニングです。
ステップ	カロリー消費	ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
子供スイミング	-	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアビクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
エアロビクス	カロリー消費	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
ZUMBA	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。
AB-attack	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	AB-Attackは、「狙いはお腹！」をコンセプトとし、立位腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。