

	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
09:00	Group Fight 加藤 09:30～10:15		ヨガ 永原 09:30～10:15		ヨガ 伊藤 09:30～10:00			Group Centergy NARUMI 09:30～10:15		ストレッチ 伊藤 09:30～10:00	子供スイミング 09:30～10:30	イージーステップ 濱崎 09:45～10:15	子供スイミング 09:30～10:30
10:00	Group Blast 加藤 10:30～11:15	子供スイミング 10:00～10:50 ベビースイミング	ZUMBA 永原 10:30～11:15		ボディパンプ 三好 10:15～11:00			Group Power NARUMI 10:30～11:15	子供スイミング 10:00～10:50 ベビースイミング	ヨガ 今井 10:15～11:15	子供スイミング 10:30～11:30	ベーシックエアロ 濱崎 10:30～11:15	
11:00	ヨガ 阪口 11:30～12:15	成人スクール 11:00～12:00	太極拳 永原 11:30～12:15		ボディジャム Miyu 11:15～12:15	成人スクール 11:00～12:00		ヨガ 松本 11:30～12:15	成人スクール 11:00～12:00	バレトン ソールシンセ シス 今井 11:30～12:00		Group Centergy NARUMI 11:30～12:15	子供スイミング 11:00～11:50 ベビースイミング
12:00	フラダンス 林 12:30～13:15		Group Power 今中 12:30～13:15		ピラティス Miyu 12:30～13:15	アクアビクス 野村 12:30～13:00		Group Groove 松本 12:30～13:00		イージーエアロ 片岡 12:15～12:45		Group Power NARUMI 12:30～13:15	
13:00	Group Centergy airi 13:30～14:15	水中ウォーキング スタッフ 13:00～13:30	Group Fight 今中 13:30～14:15		イージーエアロ 竹内 13:30～14:00			ZUMBA 松本 13:15～14:00	アクアズンバ 塚崎 13:30～14:00	ZUMBA 片岡 13:00～13:45		ボディジャム 石原 13:30～14:30	子供スイミング 13:30～14:30
		マスターズ スタッフ 13:45～14:30											
14:00	Group Groove airi 14:30～15:15		ヒップホップ MITSURU 14:30～15:15		ヨガ 竹内 14:15～15:00			ベーシックエアロ 坂上 14:15～15:00		ヨガ 伊藤 14:00～14:45	子供スイミング 14:00～15:00	ボディアタック 三好 14:45～15:30	子供スイミング 14:30～15:30
15:00		子供スイミング 15:30～16:30	バレトン ソールシンセ シス Maki 15:30～16:15		イージーステップ 竹内 15:15～16:00	子供スイミング 15:30～16:30		Group Fight 坂上 15:15～16:00	子供スイミング 15:30～16:30	ボディパンプ Masa 15:00～15:45	子供スイミング 15:00～16:00	ボディコンバット AZU 15:45～16:30	
16:00		子供スイミング 16:30～17:30				子供スイミング 16:30～17:30			子供スイミング 16:30～17:30	ボディコンバット Masa 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00		
17:00		子供スイミング 17:30～18:30				子供スイミング 17:30～18:30			子供スイミング 17:30～18:30	Group Groove 永井 17:15～18:00			
18:00											成人スクール 18:00～19:00		
19:00	Group Centergy 脇谷 19:00～19:45	アクアビクス 野村 19:30～20:00	ボディジャム ZAKKY 19:00～20:00		ボディコンバット Masa 19:00～19:45	成人スクール 19:30～20:30		ヒップホップ MITSURU 19:00～19:45	アクアビクス 安住 19:15～19:45				
20:00	ボディパンプ 三好 20:00～20:30		ボディアタック NANASE 20:15～21:15		ZUMBA ミーナ 20:00～20:45			Group Fight 東 20:00～20:45	マスターズ スタッフ 20:00～21:00				
	ZUMBA 久保中 20:45～21:30												
21:00			ボディコンバット NANASE 21:30～22:00		ヨガ ミーナ 21:00～21:45			Group Blast 東 21:00～21:45					

22:00												
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ今里

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。	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。	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。
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。	ダンスプログラム 体をリズムカルに動かして音楽に合わせるプログラム。様々なスタイルやレベルに応じたトレーニングや振付を通じて楽しく踊りましょう。	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ない時間帯があります。		

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
マスターズ	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
アクアビクス	プールプログラム	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つながります。
アクアズンバ	プールプログラム	ズンバの軽快な音楽とダンスに、水の抵抗を組み合わせることで、楽しみながら全身をバランスよく動かします。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
イージーステップ	カロリー消費	ステップ台に慣れる内容です。音楽に合わせて昇降運動を行います。
ピラティス	ストレッチ・リラックス	体の内側、外側を美しく引き締まったものにするクラスです。
ボディジャム	ダンスプログラム	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。
ボディパンプ	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。
ボディコンバット	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。
ボディアタック	カロリー消費	心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上を目指し、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。
成人スクール	プールプログラム	成人の方対象の水泳教室です。
水中ウォーキング	プールプログラム	お一人でも効果的なトレーニングがおこなえるように、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介するプログラムです。
イージーエアロ	カロリー消費	エアロビクスがはじめての方を対象としたプログラムです。
バレトン ソールシンセシス	基礎体力向上	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃烧と機能改善を目指すNY初の裸足でおこなうボディメイクプログラムです。
ヒップホップ	ダンスプログラム	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスのコリオグラフィー（振り付け）を楽しむことができるプログラムです。
太極拳	基礎体力向上	「太極拳（たいきょくけん）」は、中国の伝統的な武術であり、身体を柔らかにしながらゆったりとした動きをすることで、心身ともに健康を保つことを目的としたプログラムです。
Group Power	筋力アップ	バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラムです。
フラダンス	ダンスプログラム	ハワイアンダンスの要素を取り入れた楽しいエクササイズプログラムです。
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
Group Blast	カロリー消費	ステップ台を使用したシンプルかつアスレチックな動作を、エキサイティングな音楽にあわせておこなうプログラムです。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	柔軟性向上を目指したい方を対象に、『自然』を意識しながらゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを調整するプログラムです。
Group Groove	ダンスプログラム	クラブダンス、アーバндダンス、ラテンダンスなど様々なダンス要素を取り入れたダンスエクササイズです。
Group Centergy	基礎体力向上	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。集中力が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。
Group Fight	カロリー消費	総合格闘技をはじめ、ボクシング、ムエタイ等、様々な格闘技の動きを、エキサイティングな音楽に合わせて行うプログラムです。
ベーシックエアロ	カロリー消費	エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラムです。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。

