

コパンスポーツクラブ神戸北町 プログラムスケジュール (2025年5月)

更新:2025/04/27(日)10:40

[illegible]

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。	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、久々に運動をする方にお勧め。	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。	体幹トレーニング 体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、バランス感覚が向上され、健康的な美しい体を作り上げることができます。
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。	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。	有料プログラム 別途料金が発生します。

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
エアロピクス	基礎体力向上	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。
バランスボール	ストレッチ・リラックス	バランスボールを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。
成人スクール	プールプログラム	
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	心身のリラックスと癒しを促すヨガプログラムです。
姿勢改善体幹トレーニング	ストレッチ・リラックス	「姿勢改善体操」とは、正しい姿勢を保つためのトレーニングプログラムです。正しい姿勢を保つことで、身体への負担を軽減し、疲れにくくなります。また、姿勢の悪さからくる身体の不調や痛みを解消する効果も期待できます。
引締めヨガ	ストレッチ・リラックス	筋力を鍛え全身を引き締めることを重視したヨガプログラムです。
スタンダードヨガ	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。
バランスディスクエクササイズ	ストレッチ・リラックス	バランスディスクを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。
サーキットステップ	カロリー消費	サーキット形式で行うステッププログラムです。ストレッチとリラックスも取り入れながら行います。
マインドヨガ	ストレッチ・リラックス	心身のリラックスと癒しを促すヨガプログラムです。
ダンスエクササイズ	ダンスプログラム	ハワイアンフラ、ストリート、HipHop、コンテンポラリー、など様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。
あるく	プールプログラム	歩くことを中心とした運動プログラムで、軽い有酸素運動や日常の運動量の向上をサポートします。
エアロジョグ	カロリー消費	歩行やランニングを取り入れた有酸素運動中心のエアロピクスプログラムです。
大人バレエ	ストレッチ・リラックス	バレエの要素を取り入れたエクササイズプログラムで、柔軟性や筋力を鍛えます。
ヒーリングヨガ	ストレッチ・リラックス	心身のリラックスと癒しを促すヨガプログラムです。
ピラティス	ストレッチ・リラックス	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。
コリオエアロ	カロリー消費	様々な振付を取り入れたエアロピクスプログラムです。
アクアZUMBA	プールプログラム	アクアピクスとズンバを融合させた水中エクササイズプログラムです。
SAL SATION demo	カロリー消費	サルサのリズムとエクササイズを組み合わせたプログラムで、有酸素運動や全身のトーンアップを目指します。
コンテンポラリーJazz	カロリー消費	ジャズダンスは、演劇やミュージカル、映画などでも使われることが多く、エンターテインメント性が高いダンスです。また、柔軟性や筋力、バランス感覚を鍛えることができます。
ストレッチフロー	ストレッチ・リラックス	全身のストレッチを行い、筋肉の緊張を緩めるプログラムです。
エンジョイステップ	カロリー消費	ダンスの基本的なステップを学ぶプログラムで、リズム感やダンスの基礎を身につけます。
フィンコース	プールプログラム	実際にフィンを使って泳ぐプログラムです。
Hip Hop	ダンスプログラム	初めての方でも楽しくHIP HOPレッスンを行います
バランスエクササイズ	ストレッチ・リラックス	体の安定性やコアの強化、姿勢の改善を目的としたトレーニングです。
ハワイアンフラ	ストレッチ・リラックス	ハワイアンフラは、太平洋の島国ハワイで発展した伝統舞踊です。フラには様々なスタイルがありますが、ハワイアンフラは、手の動きや腰の振りを強調した、情熱的で力強い踊りが特徴的です
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子供スクールの教室時間です。
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。
アクアピクス	プールプログラム	水中でおこなうエアロピクス（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。
スイムマスター	プールプログラム	上級者向けのスイミングプログラムで、泳ぎのテクニックやスピードの向上を目指します。

4泳法	ブールプログラム	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4つの泳ぎ方を総合的に学ぶプログラムです。
はじめてスイム	ブールプログラム	初めての方を対象とした基礎的なスイミングスキルを学ぶプログラムです。
マジコアdeKAZA	筋力アップ	マジックボールを使ったコアトレーニングプログラムで、腹部の筋力強化や安定性を高めます。
太極拳	カロリー消費	太極拳の基本的な動作や呼吸法を学ぶプログラムで、バランスや柔軟性の向上、気の流れを意識します。
コンピステップ	カロリー消費	ダンスとエクササイズを組み合わせたプログラムで、リズム感や全身のトーンアップを目指します。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽に合わせて楽しく踊りながら運動するプログラムで、カロリー消費と全身のトーンアップを目指します。
リラックスボール	ストレッチ・リラックス	ボールを使ったリラックスやストレッチを行うプログラムで、心と身体のリフレッシュを促します。
ボールエクササイズ	体幹トレーニング	ボールを使ったエクササイズで、体幹の強化やバランス感覚の向上を目指すプログラムです。
エアロジョグ	カロリー消費	エアロビクスとジョギングを組み合わせたプログラムで、有酸素運動とカロリー消費を促します。
筋コンディショニング	筋力アップ	筋肉のパワーや持久力を向上させるためのトレーニングプログラムです。
背骨コンディショニング	体幹トレーニング	背骨周りの筋肉を鍛えることで姿勢の改善や身体の安定性を高めるプログラムです。
整体ストレッチ	ストレッチ・リラックス	整体の手法を組み合わせたストレッチプログラムで、身体の歪みを整えます。
HARI YOGA	ストレッチ・リラックス	HARI YOGAとは、特定のヨガスタイルや手法を指す総称的な用語です。ヨガのバリエーションがあります。
体質改善ヨガ(健康)	ストレッチ・リラックス	体質改善を目的としたヨガプログラムです。ストレッチやリラクゼーションを取り入れて行います。
オリジナルエアロ	カロリー消費	パーソナライズされたエアロビクスプログラムで、個々の目標に合わせて設計されます。
はじめてエアロ	カロリー消費	エアロビクスを初めて体験する方向けのプログラムです。
サーキットエアロ	カロリー消費	サーキット形式で行うエアロビクスプログラムです。ストレッチとリラックスも取り入れながら行います。
エアロウォーク	カロリー消費	歩行やランニングを取り入れた有酸素運動中心のエアロビクスプログラムです。