

コパンスポーツクラブ小牧 プログラムスケジュール（2024年4月）

更新:2024/03/28(木)12:44

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		中級平泳ぎ※8日 10:35～11:05					ズンバ 大塚 雅恵 10:20～11:05	アクアビクス 印田 10:15～10:45	ピラティス 横井真澄 10:20～11:05		ヨガ 豊田 智子 10:30～11:30	①②コース使用不可 10:00～10:30		①②コース使用不可 10:00～11:00
												①コース使用不可 10:45～11:30		
11:00		楽しく泳ごう※8日 11:10～11:40	初級エアロ 加藤 澄代 11:15～12:00				ヨガ 大塚 雅恵 11:15～12:00		バレトン 川瀬 未樹 11:15～12:00					①②コース使用不可 11:00～12:00
12:00	リンパめぐりヨガ アーシャ 12:00～12:45		ストレッチポールエ クササイズ 加藤 澄代 12:15～12:45	水中ストレッチ&ゆ ったりダンス CHIEKO 12:30～13:00				①②コース使用不可 12:15～13:15		アクアビクス 川瀬 未樹 12:30～13:00				①コース使用不可 12:45～13:30
13:00		アクアビクス アーシャ 13:00～13:30												
14:00			ヨガ 山田 穂子 14:00～14:45				太極拳入門 五十嵐 昇子 14:00～14:30						①②③コース使用不 可 14:00～15:00	
							太極拳 五十嵐 昇子 14:40～15:10							
15:00		①②コース使用不可 15:20～16:30		①②コース使用不可 15:20～16:30				①②コース使用不可 15:20～16:30		①②コース使用不可 15:20～16:30		①②③④コース使用 不可 15:00～16:00		
16:00		①②③④コース使用 不可 16:30～17:30		①②③コース使用不 可 16:30～17:30				①②③④コース使用 不可 16:30～17:30		①②③④コース使用 不可 16:30～17:30		①②③④コース使用 不可 16:00～17:00		
17:00		①②③④コース使用 不可 17:30～18:30		①②③コース使用不 可 17:30～18:30				①②③④コース使用 不可 17:30～18:30		①②③④コース使用 不可 17:30～18:30		①②③④コース使用 不可 17:00～18:00		
18:00		①②コース使用不可 18:30～19:30		①②コース使用不可 18:30～19:30				①②コース使用不可 18:30～19:30		①②コース使用不可 18:30～19:30		①②コース使用不可 18:00～19:00		
19:00	やさしいエアロ 深浦 愛 19:30～20:15		ビートボクシング 19:30～20:00						脂肪燃焼エアロ 牛島 19:45～20:25		筋トレサーキット スタッフ 19:30～19:50	バラエティアクア 19:30～20:00		
20:00	ころころストレッチ 深浦 愛 20:20～20:50		ボディストレイン 20:15～20:45				ZUMBAGOLD 田崎 20:00～20:45		コンディショニング ストレッチ 牛島 20:30～20:50		リフレッシュヨガ 渡辺 20:00～20:45			
							バレトン 田崎 20:50～21:20							

ご連絡事項

※プールプログラムは開始5分前から準備を始めます。※スタジオ内への水分の持ち込みは、ふた付きの水筒・ペットボトル等をご用意ください
※子どもスクール実施時間中はプールコースを使用します。

※都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
※スタジオプログラムは開始5分以降の入室はできません

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。	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。	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。
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。
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。		

プログラム名	分類	説明文
バレトン	体幹トレーニング	バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
太極拳	カロリー消費、体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
めざせ25m	カロリー消費、泳力アップ	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。
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。
ボールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズのツールとして開発されたボールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。
ビートボクシング	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。
子供スイミング	ー	子どもスクールの教室時間です。
アクアピクス	カロリー消費	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。
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。
エアロピクス	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。
自重トレーニング	筋力アップ、体幹トレーニング	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
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。
ピラティス	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	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。
ボディストレイン	カロリー消費、筋力アップ	軽快な音楽に合わせて、バーベルを使ったエクササイズ。引き締まったカラダを作ります。