

## コパンスポーツクラブ緑 プログラムスケジュール (2026年8月)

更新:2026/08/02(日)08:39

[illegible]

- ご連絡事項
- ・60分レッスンを45分レッスンに変更しておこないます。(密閉空間を維持してしまう事になるため)

・プログラム間隔の時間確保のため、プログラムとの間隔をとり、換気、マットなどの消毒をおこないます。
- ・利用状況やインストラクターの意向などを加味して、一時的にプログラムを縮小しておこないます

・状況に応じて月途中であっても、プログラムの増加・減少をおこなう場合がございます

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ緑

|                                                                                 |                                                                 |                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ストレッチ・リラックス<br>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<br>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。               | 基礎体力向上<br>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。 |
| 体幹トレーニング<br>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<br>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<br>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                                                                                                                   |
| はずむエアロ                   | －           | エアロビクスにはずむ動作を多く盛り込んだレッスンとなります。                                                                                        |
| リアライメント・ヨガ               | ストレッチ・リラックス |                                                                                                                       |
| 45分エアロビクス                | カロリー消費      |                                                                                                                       |
| 中級週替わり泳法 奇数週平泳ぎ/偶数週バタフライ | プールプログラム    | 応用を学びたい方におすすめの平泳ぎ、バタフライ上達レッスンです。                                                                                      |
| 初級エアロ                    | 基礎体力向上      |                                                                                                                       |
| 初級ステップ                   | 基礎体力向上      |                                                                                                                       |
| ボディメンテナンス                | ストレッチ・リラックス |                                                                                                                       |
| ヨガ                       | ストレッチ・リラックス |                                                                                                                       |
| サルセーション                  | カロリー消費      | フィットネスとダンスの楽しさを融合させた新しいエクササイズプログラムです                                                                                  |
| フローヨガ                    | ストレッチ・リラックス | 呼吸と共に流れるように身体を動かしていくプログラムです。 多くのヨガポーズを取り入れ、ポーズとポーズの間を止まることなく、スムーズに動いていくという特徴があります。                                    |
| 中級週替わり泳法 奇数週クロール/偶数週背泳ぎ  | プールプログラム    | 応用を学びたい方におすすめのクロール、背泳ぎ上達レッスンです。                                                                                       |
| ショートアクア                  | 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繋がります。                                          |
| 初心者週替わり泳法 奇数週クロール/偶数週背泳ぎ | プールプログラム    | 初心者の方におすすめのクロール、背泳ぎ入門レッスンです。                                                                                          |
| リラックスヨガ                  | 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。                                                             |
| 中級エアロ                    | 基礎体力向上      | 音楽のテンポが速く振付の展開が多いエアロビクスで、ステップや動きに慣れており、体力が十分に備わっている方に向けたクラスです。                                                        |
| 筋膜ストレッチ                  | ストレッチ・リラックス | 凝り固まった身体や筋肉をほぐし、柔軟性を高め可動域の拡張を促進します。                                                                                   |
| 健脚体操、青竹エクササイズ            | 基礎体力向上      | 健康な脚を目指して15分間体操をおこないます。青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、青竹踏みに加えストレッチやマッサージなどを30分行います。初めての方でも楽しくご参加いただけます |
| 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   | 子どもスイミングスクールの教室時間です。                                                                                                  |
| ボディストレイン                 | 体幹トレーニング    | 軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！                                                                                             |
| 太極拳                      | 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。                                                |
| たっぷり泳ごう                  | プールプログラム    | 泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。                                                                                      |
| 水中ウォーキング                 | プールプログラム    | 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。                                                    |
| フラダンス                    | カロリー消費      | ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。                                                          |
| 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。                                                             |
| パレトン                     | 基礎体力向上      | パ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。                                                                  |
| 上級ステップ                   | 基礎体力向上      | 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おすすめです。                                                                |