

コパンスポーツクラブ名古屋南 プログラムスケジュール (2025年12月)

更新:2025/12/01(月)20:57

[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薦め。	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。	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
週替わり基礎泳法	プールプログラム	4泳法を週に分けて覚えていきます。4泳法習得したい方におすすめ！
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	部分的、全体的にストレッチをおこない、姿勢改善や柔軟性を高めます。
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。
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。
膝痛腰痛改善ウォーキング	プールプログラム	水の惰性や抵抗を感じながら歩くプログラムです。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。
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繋がります。
骨盤ケア	ストレッチ・リラックス	骨盤のゆがみは様々な痛み(腰痛・膝痛・肩こりなど)を引き起こす要因と言われており、その骨盤のゆがみを調整するプログラムです。
大人の筋トレ	筋力アップ	筋力・体力向上を目的としたプログラムです。