

コパンスポーツクラブ西可児 プログラムスケジュール (2025年2月)

更新:2025/02/11(火)15:03

[illegible]

ご連絡事項

★のマークのついたレッスンは素足でおこないます

◆開始5分以降の入退室はご遠慮ください

◆新型コロナウイルス感染拡大防止対策としまして、レッスン参加人数は定員を設けさせていただきます。(一部のプログラムでは整理券配布となります)状況に応じて変動する可能性がありますので、館内掲示にてお知らせいたします。

※感染拡大状況に応じて予告なく急遽変更とさせていただく場合もございます。予めご了承ください。

◆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。館内掲示板をご覧ください。

◆幼稚園教室、子どもスイミングスクールのため一部プールコースを使用する時間帯がございます。プール入りロドアの案内掲示もあわせてご確認ください。

◆クラブinC L U B マスターズは、マスターズ水泳にご興味がある方どなたでもご参加いただけます。お気軽にお声がけください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ西可児

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。	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。
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
リンパめぐりヨガ	ストレッチ・リラックス	体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくヨガプログラムです。
はじめての平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
ワンポイントクロール	プールプログラム	クロールの泳ぎをポイントで指導します。
機能改善ストレッチ	ストレッチ・リラックス	音楽に合わせて動きながら身体を伸ばしていく機能改善クラスです
肩こりすっきり	ストレッチ・リラックス	肩周りの筋肉を伸ばして血流を良くし、肩こりの症状を緩和していきます。
アクアダンス	プールプログラム	プールの中で行うエアロビクスです。水の抵抗を利用し、足腰に負担を掛けず効果的なトレーニングになります
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。
身体すっきり	基礎体力向上	基礎代謝を上げて脂肪燃焼を目指すエアロビクスプログラムです。
パワーヨガ	ストレッチ・リラックス	強度の高い動作も取り入れたヨガ
初中級エアロ	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。
四泳法を泳いでみよう	プールプログラム	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラムです。
はじめてのクロール	プールプログラム	クロールの基本を丁寧に指導します。初心者の方でも必ず泳げるようになります。
Fit&Dance	ダンスプログラム	ストリート、HipHop、Jazzなど様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。
クラブinCLUB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。
ダンスエアロ	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。
初級エアロ	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。
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスクールの教室時間です。
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。
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。
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。
バレトン	基礎体力向上	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。