

コパンスポーツクラブ大垣 プログラムスケジュール（2024年3月）

更新:2024/02/18(日)23:19

	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				ショートアクア 堀田 真奈美 10:15～10:45	リラックスヨガ 大井 麻紀 10:15～11:00	水中ウォーキング 児島 怜香 10:15～10:45		ショートアクア 長谷川 祐磨 10:15～10:45	ポールストレッチ 大野 ゆかり 10:15～11:00	水中ウォーキング&ア クアビクス 児島 怜香 10:15～10:45		子供スイミング 10:00～11:00		子供スクール 10:15～11:15
11:00			初中級エアロ 堀田 真奈美 11:00～11:45	ベビースイミング 11:00～12:00					太極拳 川瀬 春美 11:15～12:00	子供スイミング 11:00～12:00	リラックスヨガ 緒方 智恵 11:15～12:00	子供スイミング 11:00～12:00		子供スクール 11:15～12:30
12:00			いきいき健康体操 久保 和美 12:00～12:45						ステップ45 馬淵 静香 12:15～13:00		ステップ45 緒方 智恵 12:20～13:05			
13:00			シェイプアップヨガ 杣山 京子 13:00～13:45	ショートアクア 児島 怜香 13:15～13:45	ステップ45 川瀬 春美 13:15～14:00	中級四泳法レッスン 狩野 涼子 13:15～13:45	ピラティス 野村 明日美 13:00～13:30	初級四泳法レッスン 長谷川 祐磨 13:15～13:45	リラックスヨガ 馬淵 静香 13:15～14:00	水中ウォーキング& アクアビクス 大野 ゆかり 13:30～14:15		ベビースイミング 13:00～14:00		
							バレトン 野村 明日美 13:45～14:30							
14:00					リトモス 反中 由加理 14:15～15:00									
15:00				子供スイミング 15:30～16:30		子供スイミング 15:30～16:30		子供スイミング 15:30～16:30		子供スイミング 15:30～16:30				
16:00				子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30	チアダンス 16:00～16:45	子供スイミング 16:00～17:00		
17:00				子供スイミング 17:30～18:30		子供スイミング 17:30～18:30		子供スイミング 17:30～18:30	チアダンス 17:00～17:45	子供スイミング 17:30～18:30	チアダンス 17:00～17:45	子供スイミング 17:00～18:00		
18:00					キッズダンス 18:10～19:10	子供スイミング 18:30～19:30				子供スイミング 18:30～19:30				
19:00			初中級エアロ 川瀬 春美 19:30～20:15		キッズダンス 19:20～20:20		ステップ 堀田 真奈美 19:45～20:30		ボディストレイン45 西巻 奈織美 19:45～20:30					
20:00			ボディストレイン30 長谷川 祐磨 20:30～21:00		ステップ45 別宮 佳代子 20:30～21:15		ピラティス 堀田 真奈美 20:45～21:30							

ご連絡事項
3/20(水) 祝日営業
18:00までのレッスンプログラム実施

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。	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。
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。	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。
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。
健康体操	筋力アップ、ストレッチ・リラックス	持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組みます。
リトモス	カロリー消費	11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
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。
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。
ステップ	カロリー消費	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。
子供スイミング	－	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	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。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	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。
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。
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。
子供スクール	－	子どもスクールの教室時間です。
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。