

# コパンスポーツクラブ近江八幡 プログラムスケジュール (2022年5月)

	月			火			水			木			金			土			日		
	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート
09:00		09:45~10:15 アクアビクス	09:30~11:00 テニススクール		09:20~09:50 背泳ぎ初級	09:30~11:00 テニススクール(募集中)	09:30~10:00 ストレッチ 前田 妙子		09:30~11:00 テニススクール			09:30~11:00 テニススクール	09:45~10:15 ストレッチポ ール 清水	09:20~09:50 平泳ぎ初級	09:30~11:00 テニススクール			09:30~11:00 テニススクール		09:30~10:30 子供スイミン グ	09:00~10:30 テニススク ール
10:00	10:00~10:45 リラクゼーシ ョンヨガ 福田 美和	10:30~11:30 1-3コース使 用不可		10:00~10:30 バレトン 吉村 真由美	10:00~10:30 流水ウォーキ ング		10:15~11:00 初級エアロ 前田 妙子	10:00~10:30 流水ウォーキ ング					10:30~11:15 リラクゼーシ ョンヨガ 福田 美和	10:00~10:30 流水ウォーキ ング		10:00~10:30 タイチーダン ス 北村	10:30~11:30 1-3コース使 用不可		10:45~11:30 ヨガ 山崎	10:30~11:30 子供スイミン グ	10:40~12:10 テニススク ール
				10:45~11:30 リラクゼーシ ョンヨガ 吉村 真由美	10:30~11:30 1-3コース使 用不可			10:30~11:30 1-3コース使 用不可						10:45~11:30 初中級エアロ 前田 妙子							
11:00	11:00~11:30 お腹すっきり 清水	11:35~12:05 背泳ぎ中上級	11:10~12:40 テニススク ール	11:45~12:30 ズンバ 西條 知佳	11:35~12:05 バタフライ初 級	11:10~12:40 テニススク ール	11:15~12:00 ズンバ 津布良 貴子		11:10~12:40 テニススク ール				11:05~12:35 テニススク ール	11:30~12:15 初級エアロ 北村	11:35~12:20 マスターズ 45	11:10~12:40 テニススク ール(初心者は 募集中)	11:45~12:30 初中級ステッ プ 前田 妙子	11:35~12:05 週替わり中上 級	11:10~12:40 テニススク ール	11:45~12:15 お腹スッキリ 清水	11:30~12:30 子供スイミン グ
	11:45~12:30 初級エアロ 齋藤 妙子																				
12:00	12:45~13:30 フィギュア8 長崎 和香	12:05~12:35 クロール初級		12:45~13:30 リトモス 鈴木 真弥	12:05~12:35 クロール初級		12:15~13:00 ヨガ 鈴木 真弥	12:45~13:30 アクアビクス 北村					12:30~13:15 リトモス 吉村 真由美			12:45~13:30 週替わり 伊庭, 清水	12:20~12:50 腰痛ストレッ チ		12:30~13:15 ボディストレ イン 清水		
		12:50~13:35 アクアビクス スタッフ			12:50~13:35 腰痛ストレッ チ スタッフ																
13:00	13:45~14:30 バレトン 長崎 和香	13:50~14:20 背泳ぎ初級	13:30~15:00 テニススク ール	13:45~14:30 ボディストレ イン 清水	13:50~14:20 流水ウォーキ ング スタッフ	13:00~14:30 テニススク ール	13:15~14:00 中級エアロ 鈴木 真弥	13:45~14:15 バタフライ中 上級	13:00~14:30 テニススク ール			13:20~14:50 テニススク ール	13:30~14:15 バレトン 吉村 真由美	13:00~13:30 アクアビクス 大山		13:45~14:30 ヨガ 小林 勤	13:05~13:35 流水ウォーキ ング	13:00~14:30 テニススク ール			
														13:45~14:15 クロール中上 級			13:50~14:20 週替わり初級				
14:00		14:20~14:50 平泳ぎ中上級						14:15~14:45 平泳ぎ初級						14:15~14:45 バタフライ初 級	14:00~15:30 テニススク ール		14:30~15:30 1-4コース使 用不可			14:00~15:00 子供スイミン グ	
15:00		15:00~16:00 1-4コース使 用不可			15:00~16:00 1-4コース使 用不可		15:00~16:00 子供スクール	15:00~16:00 1-4コース使 用不可						15:00~16:00 1-4コース使 用不可	15:30~16:30 子供スクール	15:30~16:30 子供スイミン グ			15:00~16:00 子供スイミン グ		
16:00	16:00~17:00 子供スクール	16:00~17:00 全コース使用 不可			16:00~17:00 全コース使用 不可			16:00~17:00 全コース使用 不可						16:00~17:00 全コース使用 不可	16:30~17:30 子供スクール	16:30~17:30 子供スイミン グ			16:00~17:00 子供スイミン グ		
17:00	17:00~18:00 子供スクール	17:00~18:00 全コース使用 不可			17:00~18:00 全コース使用 不可			17:00~18:00 全コース使用 不可						17:00~18:00 全コース使用 不可		17:30~18:30 1-4コース使 用不可			17:00~18:00 子供スイミン グ		
18:00	18:00~19:00 子供スクール	18:00~19:00 全コース使用 不可	18:50~20:20 テニススク ール		18:00~19:00 全コース使用 不可	18:50~20:20 テニススク ール		18:00~19:00 全コース使用 不可	18:50~20:20 テニススク ール					18:00~19:00 全コース使用 不可	18:50~20:20 テニススク ール		18:30~19:30 1-4コース使 用不可	18:50~20:20 テニススク ール			



<b>ご利用制限の時間帯</b> 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。	<b>ストレッチ・リラックス</b> 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。	<b>筋力アップ</b> 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。
<b>プールプログラム</b> 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。	<b>基礎体力向上</b> 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。	<b>カロリー消費</b> 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。

プログラム名	分類	説明文
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。
エアロビクス	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。
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。
RUN MIX	カロリー消費、筋力アップ	音楽に合わせて行う、自重トレーニング+有酸素運動。走りの動作が中心なため、ランニング好きな方にもおすすめ。
ベリーダンス	カロリー消費	アラビアンな音楽にあわせて軽快に踊ることで心身の調和を図ります。基本の動きやストレッチを学びながら、女性らしい魅力的なボディラインの下地をつくります。
ズンバ	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。
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？
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。
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。
アクアビクス	カロリー消費	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。
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。
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	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。
流水ウォーキング	カロリー消費、筋力アップ	水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。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。
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。
子供スイミング	-	子どもスクールの教室時間です。
テニススクール	-	快適環境で楽しくレッスン！テニス大会も実施中

営業時間	【スポーツクラブ】 平日/9：00～22：30 土曜/9：00～21：00 日曜・祝日/9：00～18：00 【テニス】 月～土/9：00～22：30 日曜/8：30～17：00 ※日曜日のフロントへのお電話等でのお問い合わせは12：30までとなります
休業日	【スポーツクラブ】 木曜日、月末最終日、カレンダーに準じます 【テニス】 月末最終日、その他カレンダーに準じます
駐車場	駐車場・駐輪場有り（隣接イオン立休駐車場も4時間無料）
口座振替	毎月12日、毎月5日 ※金融機関が休業日の場合は翌営業日
退会届締切	退会する当月の20日になります。 ※締切日が休館の場合は前営業日となります。 【休会届出締切】 休会する当月の10日 ※締切日が休館の場合は前営業日 ※当月、1度もご利用になっていない場合のみ適用
コース変更届締切	変更する前月の20日 ※締切日が休館の場合は前営業日

- ご利用の際の注意事項
- ・スタジオ1本の実施時間は最大45分までとなります。
  - ・定員 ヨガ46名/ステップ24名/エアロ・ダンス系定員なし
  - ・プログラムの間隔は最低30分間隔とし、その間換気の実施、除菌の実施をおこないます。スタジオ入り口のドアは常にあけながらレッスンを実施します
  - ・全プログラム、プログラム中の発声禁止。ハイタッチ禁止。
  - ・都合によりレッスンの担当者および内容について変更もしくは休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。