

コパンススポーツクラブさかえ プログラムスケジュール (2022年6月)

	月			火			水			木			金			土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	10:30~11:00 ストレッチ 荒木 妙子	10:30~12:00 【有料スクール】 運動健康教室		10:45~11:30 ズンバ 荒木 妙子			10:30~11:15 ヨガ 太田 興	10:30~12:00 【有料スクール】 3B健康体操 井上 余子	10:15~10:45 【有料スクール】 プライベートレッスン 齋藤 佳余	10:30~11:00 ステップ 山本	10:30~12:00 【有料スクール】 運動教室		10:50~11:35 バレエコンディショニング 後藤 田			10:30~11:15 ヨガ 加藤	10:30~12:00 【有料スクール】 楊名時太極拳					
11:00	11:15~12:00 ズンバ 荒木 妙子			11:45~12:15 初心者エアロ 宇佐見			11:30~12:15 ダンスエアロ 北河 奈緒子		11:00~12:00 【有料スクール】 水泳教室(初・中級) 齋藤 佳余	11:15~11:45 初中級エアロ 山本		11:00~12:00 【有料スクール】 水泳教室(初・中級) 齋藤 佳余			11:30~12:15 バレー 加藤		11:00~12:00 【有料スクール】 水泳教室(上級) 齋藤 佳余					
12:00	12:30~13:15 ヨガ 堀部 久美子			12:30~13:15 ヨガ 加藤	12:00~13:30 【有料スクール】 リラックソヨガ 権田 若子		12:30~13:15 ズンバ SHNTARO			12:00~12:45 ベリーダンス 川口			12:00~12:45 ボディストレイン 宇佐見			12:30~13:00 ズンバ 井戸田						
13:00	13:30~14:15 スロートレーニング 寺澤 美佳子	13:00~14:30 【有料スクール】 運動健康教室				13:00~14:00 【有料スクール】 水泳教室(初・中級) 宇佐見	13:30~14:00 筋トレ 宇佐見		13:00~14:00 【有料スクール】 水泳教室(上級) 齋藤 佳余	13:00~13:45 ヨガ 武田	13:00~14:30 【有料スクール】 運動教室		13:15~14:00 ピラティス 木下 知永子	13:00~14:30 【有料スクール】 運動健康教室		13:15~14:00 はじめてジャズ 市川 裕子	13:15~13:30 筋トレ15 井戸田					
14:00			14:30~15:15 AQUA 藤堂					14:15~15:00 AQUA 角野		14:00~14:30 ポールストレッチ 水野 裕子		14:30~15:00 【有料スクール】 プライベートレッスン 岩田 麻希			14:15~15:00 AQUA 三嶋	14:15~15:00 初級エアロ 水野 万由美	14:45~16:15 【有料スクール】 ジャズダンス 市川 裕子					
15:00												15:00~15:30 【有料スクール】 プライベートレッスン 岩田 麻希		15:00~16:30 【有料スクール】 運動健康教室		15:30~16:30 子供スクール (avexダンスマスター)						
16:00													16:50~17:50 子供スクール (avexダンスマスター)									
17:00																						
18:00	18:30~19:15 ヨガ 濃島 由香									18:30~19:00 初心者向けズンバ NAGISA			18:00~19:00 子供スクール (avexダンスマスター)									
19:00	19:45~20:30 ズンバ NAGISA		19:00~19:45 AQUA 鈴木	19:00~19:45 ピラティス 川口			19:00~19:45 上級エアロ 山本	19:50~20:35 ヒップホップ JUN2	19:30~20:30 【有料スクール】 スキルアップクラス 山田 沙知子	19:15~20:00 ズンバ NAGISA	19:30~20:15 ピラティス 木下 知永子		19:15~20:00 ヨガ KAZUMI									
20:00				20:00~20:30 ボディストレイン 井戸田			20:00~20:45 ステップ 山本		20:30~21:30 【有料スクール】 マスターズ 山田 沙知子				20:30~21:15 ズンバ SHNTARO									
21:00																						
22:00																						

ご連絡事項
 ●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。
 ●アクアピクスでは、コースの制限をさせていただきます。担当者の判断により利用状況でコース制限が変わる場合がございます。
 ●レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
 ●レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りしております。
 ●(スクール)は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。

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、徐々に運動をする方にお勧め。	ストレッチ・リラククス 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勧め。
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。	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。
体幹トレーニング・HIIT(高強度インターバルトレーニング) TRXなどの器具を使い、体幹を鍛えるプログラム。HIITを中心としており、短時間でしっかり効果を出したい方にお勧め。		

プログラム名	分類	説明文
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラククス	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。
健康体操	筋力アップ、ストレッチ・リラククス	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。
プライベートレッスン	泳力アップ	1対1の個人レッスン、泳法指導、スタートやターン技術等、指導内容は、ご要望にお応えします。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラククス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
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。
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。
バレエ	カロリー消費	バレエの基本動作を使って、美しい身体を目指します。
ピラティス	ストレッチ・リラククス、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。
子供スクール	-	子どもスクールの教室時間です。
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。
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。
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。
ストレッチ	ストレッチ・リラククス	意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。
ヒップホップ	カロリー消費	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。楽しみながら効率よくシェイプアップできるというメリットがあります。
【店舗プログラム】有料スクール	-	
スロートレーニング	-	
ストレッチ	-	
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。
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。
ジャズダンス	カロリー消費	リズムに合わせて、美しく、しなやかに踊ります。

営業時間	月～金/10：00～23：00 土・祝/10：00～18：00
休業日	日曜日・月末最終日 夏季・年末年始など
駐車場	30分150円（最大3時間まで）割引有 ※通常は30分260円
口座振替	毎月12日 毎月5日（2016年9月以降に入会された方）※金融機関が休業日の場合は翌営業日
退会届締切	変更する当月の20日 ※締切日が休館の場合は前営業日
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
 ●定員制プログラム(スタジオ横へ先着順)
 ボディストレイン：20名
 ステップ：32名
 ポールストレッチ：20名