

コパンスポーツクラブ関 プログラムスケジュール (2024年5月)

更新:2024/04/26(金)14:52

	月		火		水	木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	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
08:00													
09:00													子供スイミング 09:00~10:00
10:00	ZUMBA 渡邊 10:30~11:15	水中ウォーキング 垣見 10:30~11:00	ZUMBA 10:30~11:15	水中ウォーキング 垣見 10:30~11:00		骨盤ストレッチ YUMIKO 10:15~10:30			幼稚園スイミング 10:00~11:00		子供スイミング 10:00~11:00	①パラエティ45 スタッフ 10:45~11:30	子供スイミング 10:00~11:00
						バレトン YUKA 10:45~11:30			水中ウォーキング 垣見 10:30~11:00				
11:00	ポールストレッチ スタッフ 11:30~12:00	平泳ぎ 垣見 11:00~11:30	ピラティス YUMIKO 11:30~12:15	ベビースイミング 11:00~12:00		ピラティス YUKA 11:45~12:30	ベビースイミング 11:00~12:00	ピラティス・ヨガ YUMIKO 11:00~11:45	はじめてスイム 垣見 11:00~11:45	ピラティス YUMIKO 11:00~11:45	子供スイミング 11:00~12:00	②パラエティ30 スタッフ 11:45~12:15	子供スイミング 11:00~12:00
		バタフライ 垣見 11:30~12:00											
12:00	初級エアロ 安江 12:15~13:00		バレトン 渡邊 12:30~13:00			初心者エアロ YUKA 12:45~13:15		バレトン MIYAKO 12:15~12:45		初級エアロピクス 北川 12:00~12:45			
13:00	ピラティス&バランス ポール YUMIKO 13:15~13:45		ポールストレッチ スタッフ 13:30~14:00	幼稚園スイミング 13:00~14:00		ZUMBA GOLD 渡邊 13:30~14:00	幼稚園スイミング 13:00~14:00	初級エアロ MIYAKO 13:00~13:30		ZUMBA 北川 13:00~13:30	子供スイミング 13:30~14:30		
14:00				クロール 垣見 14:00~14:30					クロール 垣見 14:00~14:30	リラックスヨガ 北川 14:00~14:30	子供スイミング 14:30~15:30		
				背泳ぎ 垣見 14:30~15:00					平泳ぎ 垣見 14:30~15:00				
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		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		子供スイミング 16:30~17:30		
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		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30		
18:00		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30					子供スイミング 18:30~19:30	ピラティス・ヨガ YUMIKO 18:00~18:30			
19:00	ピラティス&ヨガ YUMIKO 19:00~19:45		ピラティス 宮崎 19:30~20:15			ZUMBA ニッキ 19:45~20:30		ZUMBA 大西 19:15~20:00					

20:00	ボディストレイン 池田 20:30～21:00		ZUMBA 宮崎 20:30～21:15	水中ウォーキング スタッフ 20:00～20:30		ヨガ ピラティス ニッキ 20:45～21:15	平泳ぎ スタッフ 20:00～20:45	初級エアロ 大西 20:15～20:45					
21:00								Re-ストレッチ 小川 21:00～21:45					

ご連絡事項

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、レッスンは窓を開けて実施させていただきます。

その為、レッスン時間を短縮させていただいております。
ご協力お願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策強化の為、レッスン後の換気時間の拡張をおこないます。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ関

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。	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。
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。	

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。動作は種やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
リンパ・ドレナージュ	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プログラムです。
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。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	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。
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。
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。
骨盤ストレッチ	ストレッチ・リラックス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
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。
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。