

	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
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 KAORI 10:30～11:15	水中ウォーキング 垣見 10:30～11:00		バレトン YUKA 10:45～11:30			子供スイミング 10:00～11:00		子供スイミング 10:00～11:00		子供スイミング 10:00～11:00
									水中ウォーキング 垣見 10:30～11:00				
11:00	ポールストレッチ 11:30～12:00	平泳ぎ 垣見 11:00～11:30	ピラティス YUMIKO 11:30～12:15	子供スイミング 11:00～12:00		ピラティス YUKA 11:45～12:30	子供スイミング 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		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 12:30～13:15			初級エアロ YUKA 12:45～13:15		バレトン 富田 美也子 12:15～12:45		初級エアロ 北川 由美 12:00～12:45			
13:00	ピラティス YUMIKO 13:15～14:00		ポールストレッチ 13:30～14:00	子供スイミング 13:00～14:00		ZUMBAGOLD 渡邊 13:30～14:00	子供スイミング 13:00～14:00	初級エアロ 富田 美也子 13:00～13:30		ヨガ 北川 由美 13:00～13:45 リラックスヨガ	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				子供スイミング 14:30～15:30		
				背泳ぎ 垣見 14:30～15:00			背泳ぎ 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	plank UP Chikako 15:30～16:15	
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	ほぐしヨガ Chikako 16:30～17:15	
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		ピラティス YUMIKO 18:00～18:30							
19:00	ZUMBAGOLD KAORI 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 明生 20:30～21:00		ZUMBA 宮崎 20:30～21:15			ヨガピラティス ニッキ 20:45～21:15	平泳ぎ 20:00～20:45 背泳ぎ	初級エアロ 大西 20:15～20:45					

21:00								Re-ストレッチ 小川 由珂留 21:00～21:45					
22:00													

ご連絡事項
新型コロナ感染拡大防止の為、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

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。	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。	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
ほぐしヨガ	ストレッチ・リラックス	筋肉をほぐすヨガ。疲れた体をやわらかくほぐし、日常の疲れをリリース。
plank UP	筋力アップ	さまざまな腹筋のトレーニングを行うプログラムです。
Re-ストレッチ	ストレッチ・リラックス	全身のストレッチを行い、筋肉の緊張を緩めるプログラムです。
はじめてスイム	プールプログラム	「はじめてスイム」とは、水泳初心者向けのプログラムで、水泳の基本的なテクニックを身につけることを目的としています。泳ぎ方の基礎から、呼吸の仕方や浮き方などを練習していくことで、水泳に慣れ、自信をつけることができます。
ピラティス・ヨガ	基礎体力向上	「ピラティス・ヨガ」は、ヨガとピラティスを組み合わせたトレーニングで、身体を引き締め、柔軟性やバランス感覚を高めることができます。ストレス軽減やリラクゼーション効果もあります。
ヨガピラティス	基礎体力向上	「ヨガピラティス」は、ヨガとピラティスを組み合わせたトレーニングで、身体を引き締め、柔軟性やバランス感覚を高めることができます。ストレス軽減やリラクゼーション効果もあります。
ZUMBAGOLD	基礎体力向上	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎがある程度泳げる方のクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
クロール	プールプログラム	クロールがある程度泳げるクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
ボディストレイン	体幹トレーニング	軽快な音楽に合わせ、パーベルを使ったエクササイズ！
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
バタフライ	プールプログラム	バタフライの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
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	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
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。
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。
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。

