

コパンスポーツクラブ新城 プログラムスケジュール（2024年3月）

更新:2024/01/19(金)14:19

	月	火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00			子供スイミング(一部利用可) 09:30～10:00			イキイキ教室 まりな 09:40～10:30							
10:00		ボディーメイクヨガ(予約) 鈴木 10:30～11:15	子供スイミング(一部利用可) 10:00～10:45	健康美ストレッチ(予約) 柿木 10:30～11:15		かるやかエアロ(予約) 萩原 10:45～11:30	イキイキ教室(一部利用可) まりな 10:40～11:20	簡単エアロ(予約) 野口 10:30～11:15		朝のフローヨガ(予約) 柿木 10:30～11:15	子供スイミング(一部利用可) 10:00～11:00		子供スイミング(一部利用可) 10:00～11:00
11:00		簡単エアロ(予約) 鈴木 11:30～12:00		簡単エアロ(予約) 高橋 久世 11:30～12:00		骨盤ケア(予約) 萩原 11:45～12:30		ソフトヨガ (予約) 酒井 11:30～12:15	アクアビクス 野口 11:30～12:00	ボディシェイプ(予約) 高橋 11:30～12:15	子供スイミング(一部利用可) 11:00～12:00		子供スイミング(一部利用可) 11:00～12:00
12:00				ステップ(予約) 高橋 久世 12:15～13:00		ソフトヨガ(予約) 酒井 12:45～13:30	アクアビクス 萩原 12:45～13:15	ポールストレッチ(予約) 竹花 12:25～12:45		ステップ(予約) 高橋 12:30～13:15			
13:00			ウオーキング(予約) まりな 13:00～13:30	ピラティス(予約) 石田 かおり 13:30～14:15	初めて平泳ぎ(予約) まりな 13:00～13:30	ZUMBA 13:40～14:25							
			初めてクロ-ル(予約) まりな 13:40～14:10		初めてバタフライ(予約) まりな 13:40～14:10								
14:00										子供スクール 14:00～15:00	子供スイミング(一部利用可) 14:00～15:00		
15:00			全面利用不可 15:00～16:00		全面利用不可 15:00～16:00		全面利用不可 15:00～16:00		全面利用不可 15:00～16:00	子供スクール 15:00～16:00	全面利用不可 15:00～16:00		
16:00		子供スクール 16:00～17:00	全面利用不可 16:00～17:00		全面利用不可 16:00～17:00	子供スクール 16:00～17:00	全面利用不可 16:00～17:00		全面利用不可 16:00～17:00		全面利用不可 16:00～17:00		
17:00		子供スクール 17:00～18:00	全面利用不可 17:00～18:00		全面利用不可 17:00～18:00	子供スクール 17:00～18:00	全面利用不可 17:00～18:00	子供スクール 17:00～18:00	全面利用不可 17:00～18:00		全面利用不可 17:00～18:00		
18:00		子供スクール 18:00～19:00	全面利用不可 18:00～19:00		全面利用不可 18:00～19:00	子供スクール 18:00～19:00	全面利用不可 18:00～19:00	子供スクール 18:00～19:00	全面利用不可 18:00～19:00	ファーストビクスASB 金田 18:30～19:15	全面利用不可 18:00～18:30		
19:00			全面利用不可 19:00～19:15	エアロ 加藤 文子 19:45～20:30	一部利用不可 19:00～20:00	ヨガ 石黒 19:15～20:00	全面利用不可 19:00～19:15	ソフトヨガ 石黒 19:40～20:25	一部利用不可 19:00～20:00	ステップ(予約) 金田 19:25～20:10			
20:00		フィットネスボクシング 金田 20:10～20:55		パワーヨガ 加藤 文子 20:40～21:25	一部利用不可 20:00～20:15	フィットネスベリー MIZUKI 20:10～20:55		ZUMBA 20:40～21:25	一部利用不可 20:00～20:20				
21:00		コア&ストレッチ 金田 21:00～21:15	アクアビクス 金田 21:30～22:00			マットストレッチ&コア MIZUKI 21:00～21:30							

22:00												
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ご連絡事項

※火曜、水曜の泳法レッスンにつきましては2ヶ月ごとに内容を変更致します。

※祝日は泳法レッスンお休みとなります。

※1：腰・膝の痛み改善教室は、ホグレルマシンを使用して行います。定員 5名

※2：週替わりスイム：第1週目 クロール、第2週目 背泳ぎ、第3週目 平泳ぎ

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ新城

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。	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。
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。	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。	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
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。
めざせ25m	カロリー消費、泳力アップ	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。
ルーシーダットン	ストレッチ・リラックス	ルーシーダットンとは体の動きを重視したタイ式のヨガで、「仙人体操」という健康法です
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズ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。
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。
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
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。
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。
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。
子供スクール	－	子どもスクールの教室時間です。
ボディメイク	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。つつい、おっくうになりがちな筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。
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。