

	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	休館日	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
09:00																子供スイミング (全面利用不可) 09:00～11:15			
10:00	エアロ初級 北条 10:15～11:00	エアロ初中級 石原 10:00～10:45	平泳ぎ 10:15～10:45	ヨガ60 山中 10:15～11:15	エアロ中級 KOU 10:15～11:00	背泳ぎ 10:15～10:45	ボルドブラ 奥田 10:15～11:00	ボクシングエク ササイズ 岸岡 10:15～11:00	アクアピクス 藤永 10:15～11:00		エアロピクス初 級 前川 10:15～11:00	アクティブヨガ 45 臼井 10:15～11:00	背泳ぎ 10:15～10:45	ステップ初級 江嶋 10:30～11:15			ヨガ45 前川 10:30～11:15		子供スイミング (全面利用不可) 10:00～11:15
			クロール初級 10:55～11:25			水中ウォーキン グ 10:55～11:25													
11:00	ボディパンプ SEIGO 11:15～12:00	腹筋プログラム 11:15～11:45		ZUMBA 東條 11:30～12:15	ボディコンパッ ト45 KOU 11:15～12:00		リトモス 樋口 11:15～12:00	エアロ初級 藤永 11:25～12:10	平泳ぎ 11:15～11:45		ZUMBA 前川 11:15～12:00	ボディパンプ KIRARI 11:15～12:00	アクアピクス 臼井 11:15～12:00	ZUMBA 江嶋 11:30～12:15			ZUMBA 前川 11:30～12:15		
12:00	ヨガ60 大野 12:15～13:15			ボルドブラ 岩田 12:30～13:15			ボディジャム KATTA 12:15～13:00				ヨガ 江嶋 12:15～13:15			ストリートダン ス ユウキ 12:30～13:15			ボディコンパッ ト Nobu 12:30～13:15		
13:00	リトモス 舞 13:30～14:15		有料個人レッス ン 13:15～14:00	ステップ初級 岩田 13:30～14:15		アクアピクス 藤永 13:00～13:45	ボディコンパッ ト KATTA 13:15～14:00		バタフライ 13:15～13:45		エアロ初中級 江嶋 13:30～14:15		平泳ぎ 13:00～13:30	ボディパンプ 13:30～14:15	子供チアスクー ル 13:00～14:00		週替わりレッス ン 13:30～14:15		
									背泳ぎ初級 13:55～14:25				クロール 13:40～14:10						
14:00	ZUMBA 舞 14:30～15:15		バタフライ 14:10～14:40	ヨガ45 KEI 14:30～15:15		クロール 14:15～14:45	ヨガ60 舟津 14:15～15:15				リトモス 森山 14:30～15:15			ボディコンパッ ト Nobu 14:30～15:15	子供チアスクー ル 14:00～15:00	子供スイミング (全面利用不可) 14:45～17:15	週替わりレッス ン 14:30～15:15		
15:00	ヨガ60 吉田 15:30～16:30																		
16:00		子供チアスクー ル 16:15～18:15	子供スイミング (全面利用不可) 16:00～18:30			子供スイミング (全面利用不可) 16:00～18:30			子供スイミング (全面利用不可) 16:00～18:30			子供チアスクー ル 16:15～18:15	子供スイミング (全面利用不可) 16:00～18:30	ZUMBA 北条 16:15～17:00					
17:00														アクティブヨガ 60 富松 17:15～18:15					
18:00																			
19:00	ヨガ45 吉田 19:00～19:45			ZUMBA LAURA 19:15～20:00			ZUMBA 東條 19:15～20:00	【有料】太極拳 スクール 19:00～20:00			楽のびストレッ チ 樋口 19:15～20:00	ボディコンパッ ト30 19:30～20:00							
20:00	ボディパンプ YOSHI 20:15～21:00		スイムトレーニ ング 20:00～21:00	パラエティワー クアウト 日隈 20:15～21:00		平泳ぎ 20:15～20:45	ボディジャム 永井 20:15～21:00	ステップ初中級 嘉納 20:15～21:00	スイムトレーニ ング 20:00～21:00		ボディパンプ 20:15～21:00	リトモス 樋口 20:15～21:00	クロール 20:15～20:45						
21:00	ボディコンパッ ト YOSHI 21:15～22:00			ボディパンプ 日隈 21:15～22:00			エアロ初中級 嘉納 21:15～22:00				ZUMBA LAURA 21:15～22:00								

- ◆定員制プログラムについては、定員になり次第、締め切りさせていただきます。

◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆有料プログラム(個別レッスン)については、フロントにてお申込みください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ高の原

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、徐々に運動をする方にお勧め。
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。	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。
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。		

プログラム名	分類	説明文
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？
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。
ボルドブラ	カロリー消費、体幹トレーニング	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。
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	ー	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。
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。
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。
ボディパンプ	カロリー消費、筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。
ボディコンバット	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
ボディジャム	カロリー消費	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
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。
子供スクール	ー	子どもスクールの教室時間です。