コパンスポーツクラブ東海 プログラムスケジュール(2025年11月)

		.1	·	_	v		_		<u> </u>		<u> </u>	_	
	月 休館日	スタジオ	プール	スタジオ	k プール	7.033+	プール	スタジオ	± プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	1小路口	エアロピクス 寺澤 10:30~11:00	<i>)—w</i>	ZUMBA yumi 10:20~11:05	ナール 子供スイミング 10:15~10:45 ※一部利用可	スタジオ ヨガ 近松 10:20~11:20	アクアピクス 石田 10:40~11:10	大タシオ 青竹エクササイズ 瀧田 10:30~11:00	子供スイミング 10:15~10:45 ※一部利用可	ョガ 三百田 10:30~11:15	ノール 子供スイミング 10:00~11:15 ※全面利用不可	ZUMBA yumi 10:10~10:55	ナール 子供スイミング 10:00~11:00 ※一部利用可
11:00		スロートレーニング 寺澤 11:15~12:00		ヨガ 鈴木 11:15~12:15		エアロピクス 石田 11:30~12:00		エアロビクス 廣川 11:15~11:45	水中ウォーキング 大谷 11:15~11:45	ステップ 小川 11:30~12:00	子供スイミング 11:30~12:30 ※一部利用可	ヨガ 坂野 11:05~12:05	子供スイミング 11:00~12:00
12:00		ヨガ コッター 亜希子 12:15~13:00		お腹すっきり 瀧田 12:25~12:45	アクアエクササイズ 石田 12:50~13:35	ZUMBA 石田 12:10~12:40 ピラティス 石田 12:50~13:20		ボールエクササイズ 坂野 12:00~12:20 ヨガ 三畝 12:35~13:35		エアロピクス 小川 12:10~12:40 ダンス基礎 yumi 12:55~13:25		ボールエクササイズ 坂野 12:10~12:30	
13:00			水中ウォーキング 東 13:00~13:30			東海市介護事業予防(会 員参加不可) 13:30~14:30				ダンスエアロ yumi 13:30∼14:15			
14:00					子供スイミング 14:00~14:40 ※一部利用可	東海市介護事業予防(会 員参加不可) 14:30~15:30			子供スイミング 14:50~15:40 ※一部利用可		子供スイミング 14:00~15:00 ※一部利用可		
15:00			子供スイミング 15:45~16:00 ※一部利用可		子供スイミング 15:00~16:00 ※一部利用可	子供スクール 15:30~16:30	子供スイミング 15:45~16:00 ※一部利用可		子供スイミング 15:45~16:00 ※一部利用可	子供スクール 15:30~16:30	子供スイミング 15:00~16:00		
16:00			子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00	子供スクール 16:45~17:45	子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00	子供スクール 16:45~17:45	子供スイミング 16:00~17:00		
17:00			子供スイミング 17:00~18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00〜18:15 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00〜18:15 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00~18:30 ※全面利用不可				
18:00		ZUMBA 石田 18:40~19:25	子供スイミング 18:30~19:20 ※全面利用不可	ピートポクシング 18:45~19:15	子供スイミング 18:30~19:30 ※一部利用可	ヨガ 山田 18:40~19:40			子供スイミング 18:30〜19:20 ※全面利用不可	子供スクール 18:00~19:30			
19:00		コアコンディショニン グ 石田 19:35~20:20		ヨガ 山田 19:25~20:25	アクアピクス 利見 19:45〜20:15	ビートボクシング 中間 19:50~20:10		ボディストレイン 臺野 19:50~20:20	アクアビクス 中間 19:45~20:15				
20:00		エアロピクス 柴田 20:30~21:00		ボディストレイン 利見 20:40〜21:10		RUNMIX 中間 20:20~20:40 エアロピクス 石田 20:50~21:20		ZUMBA yumi 20:30~21:15					
21:00		バレトン 柴田 21:10~21:40				ヨガ 石田 21:25~22:25							
22:00													

ご連絡事項

- ◆ご参加の際は、所定の時間までに、各実施場所にお集まりください。タオルやドリンクによる事前の場所取りはご遠慮ください。
- ◆ご自身の体力・体調に合わせて、ご利用を判断ください。
- ◆祝日営業(19:00閉館)の場合は15:00までに完了するレッスンまで開講いたします。

◆プログラム内容は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

◆小学校指導のため、コース制限があります。館内掲示をご確認ください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ東海

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。	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。
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 体をリズミ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。	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		
アクアエクササイズ	プールプログラム			
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。		
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子供スクールの教室時間です。		
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。		
コアコンディショニング	ストレッチ・リラックス	姿勢や動きを改善するためのエクササイズや考え方です。スポーツや日常生活の動作の土台を養うことを目的としています。		
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。		
ボディストレイン	筋力アップ	軽快な音楽に合わせ、パーベルやおもりを使ったエクササイズ!		
RUNMIX	カロリー消費	ラン中心のハイインパクトエアロビクスと自体重トレーニングで脂肪燃焼を促します。		
ピートポクシング カロリー消費		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。		
東海市介護事業予防(会員参加不可)	ご利用制限の時間帯	東海市介護事業予防 会員の方の参加は出来かねます。		
ダンスエアロ	基礎体力向上	ダンスの要素を取り入れ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。		
ダンス基礎	ダンスプログラム	ダンスの基礎を学び、音楽に合わせて楽しく身体を動かしていきます。		
ボールエクササイズ	ストレッチ・リラックス	ポールをつかって全身のストレッチをおこない、可動域を広げます。		
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。		
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。		
スロートレーニング	筋力アップ	ゆっくり行うことでさらに負荷をかけ、効率的に運動効果を高めます。		
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子供スクールの教室時間です。		
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミング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。		
アクアピクス プールプログラム		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。		
エアロピクス 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。		
ョガ	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。		
パレトン	基礎体力向上	パ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。		
青竹エクササイズ	カロリー消費	青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、青竹踏みに加えストレッチやマッサージなど、初めての方でも楽しくご参加いただけます		
ステップ	基礎体力向上	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。		
ピートボクシング	カロリー消費	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。		
お腹すっきり	筋力アップ	ストレッチや腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。		

>		