

	月		火		水		木		金	土		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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	ZUMBA ゆうき 10:30～11:15		ヨガ yogi 10:30～11:15	アクアビクス 尾上 10:30～11:15	ボディコンバット me. 10:30～11:15		エアロビクス 黒木 10:30～11:15	アクアビクス RIKA 10:30～11:15		ビートボクシング 角谷 10:30～11:15		ピラティス RIKA 10:30～11:15	
11:00	ボディパンプ ゆうき 11:30～12:15	アクアビクス 尾上 11:30～12:15	ZUMBA yumi 11:30～12:15		ボディパンプ me. 11:30～12:15	アクアビクス RIKA 11:30～12:15	ヨガ 黒木 11:30～12:15			エアロビクス RIKA 11:30～12:15		ボディパンプ 11:30～12:15	
12:00	ピラティス chico 12:30～13:15		エアロビクス yumi 12:30～13:00		エアロビクス RIKA 12:30～13:15		ZUMBA me. 12:30～13:15			ヨガ RIKA 12:30～13:15		エアロビクス 尾上 12:30～13:15	
13:00										ボディパンプ NAMI 13:30～14:15			
14:00													
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	ボディパンプ 角谷 19:00～19:45		ボディコンバット MIO 19:00～19:45		ヨガ RIKA 19:00～19:45		ZUMBA 順菜 19:00～19:45						
20:00	ZUMBA 順菜 20:00～20:45		ボディパンプ MIO 20:15～21:00		ビートボクシング Yacht 20:00～20:45		エアロビクス 尾上 20:00～20:45						
21:00	ビートボクシング Mitsu 21:00～21:45				ZUMBA Mitsu 21:00～21:45		ヨガ Yacht 21:00～21:45						
22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ豊田

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。	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。	

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
ピラティス	ストレッチ・リラックス	体の内側、外側を美しく引き締まったものにするクラスです。
アクアビクス	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つながります。
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。
ボディパンプ	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。
ビートボクシング	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。
エアロビクス	基礎体力向上	エアロビクスの様々な動作を楽しめます。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	ゆっくりとポーズをとって、心と体を癒していくことを中心にしています