

コパンスポーツクラブ豊山 プログラムスケジュール (2026年1月)

更新:2026/01/05(月)13:42

[illegible]

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。	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 水の特徴を活かした、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
脂肪燃焼ミットサーキットアクア	プールプログラム	
常温ヨガ	ストレッチ・リラックス	
バレトン	基礎体力向上	
アクアピクス	プールプログラム	水の抵抗を利用しながら水中で行うエクササイズ
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。
スイム	プールプログラム	泳ぎを習得するプログラムです
クロール	プールプログラム	クロールを習得するレッスンプログラムです。
平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎを習得するレッスンプログラムです。
アクアダンス	プールプログラム	音楽に合わせて楽しくゆったりと動くことができる有酸素運動です
クロール&背泳ぎ	プールプログラム	クロールと背泳ぎを習得するレッスンプログラムです。
機能改善アクア	プールプログラム	運動機能の向上を目指す水中エクササイズ。関節の可動域拡大と筋力向上。
リラックスヨガ温	ストレッチ・リラックス	心と身体をゆるめてストレスや緊張を解消するヨガです
ヒーリングアロマ温ヨガ	ストレッチ・リラックス	心と身体をゆるめてストレスや緊張を解消するヨガです
Yoga for sleep	ストレッチ・リラックス	身体と心をゆっくり眠りモードに導くヨガです
コアヨガ	ストレッチ・リラックス	体幹(コア)を意識して鍛えるヨガで、姿勢改善・引締め・バランス強化に効果があります
スローフロー温ヨガ	ストレッチ・リラックス	ゆったりした呼吸に合わせてポーズを「ゆっくり流れるように」つなぐヨガです
美ボディーメイクヨガ	ストレッチ・リラックス	美しいLINEづくり・引締め・姿勢改善などを目的にしたヨガです
かっこよくスイム	プールプログラム	基本を身につけたい方におすすめです
コンディショニングヨガ	ストレッチ・リラックス	体の歪みや自律神経を整えていく体調改善ヨガです
シェイプアップアクア	プールプログラム	水中で音楽にあわせて身体を動かし引き締め効果の高いプログラムです
身体調整温ヨガ	ストレッチ・リラックス	筋肉・骨を強化し身体のバランスを整えます
温ヨガ	ストレッチ・リラックス	高温多湿の環境で早い段階から筋肉を柔軟にする為効率的に無理なく 筋肉を伸ばす事が出来ます
ピラティス	体幹トレーニング	インナーマッスルを鍛える事で基礎代謝を上げ健康で引き締まった 体を作る事が出来ます
アシュタンガYOGAビギナー	ストレッチ・リラックス	意識的に摩擦音を立てて鼻から息を吸い同じ量を鼻から吐くを常に一定のリズムで行いポーズが途切れる事なく動き続けます
パワーヨガ	ストレッチ・リラックス	ヨガの中では強度が高いクラスです 代謝もよくなりエクササイズ効果が期待出来ます
温 begins Yoga	ストレッチ・リラックス	初心者の方でも安心して始められる優しいヨガです
リフレッシュヨガ	ストレッチ・リラックス	肉体的な姿勢と呼吸法を中心としたスタイルでリフレッシュできます
ヴィンヤサヨガ	ストレッチ・リラックス	一体化した呼吸とポーズに意識を向けポーズを止めることなく行う シークエンスにフォーカスしたヨガです
骨盤リラックス	ストレッチ・リラックス	ゆったりとしたポーズをする事が出来骨盤周りを整え体調を整えていきます
OXIGENO	基礎体力向上	優雅な動作で身体の運動性を高めるコンディショニング系エクササイズです
ボディメイクトレーニング	ストレッチ・リラックス	ストレッチと大筋群（胸・背中・おなか・足）の自重トレーニングです 最後にストレッチポールで筋肉や背骨回りをほぐすプログラムです

リズムボディコンディショニング	ストレッチ・リラックス	姿勢改善・筋バランス向上を目指して楽しく身体を宇多化していきます。 自重で行う優しいエクササイズです
UBOUND	カロリー消費	膝・腰への負担が軽く年齢関係なく魏自分のペースで動ける。 運動効率が圧倒的に高いプログラムです。デトックス作用があります
骨盤調整	ストレッチ・リラックス	骨盤周りを整える事が出来るので骨盤の歪みなどを修正する事ができます
DEEPWORK	カロリー消費	機能的な全進運動を行い、瞬発力・持久力・柔軟性アップや耐環境課などの 効果が期待できます
ストレッチボール	ストレッチ・リラックス	全体の筋肉を緩め背骨を整えていきます
ウェーブリング	ストレッチ・リラックス	ウェーブリングを用いて背骨のバランス調節により腰・肩痛の改善に ダイエットにも効果的です
スローリンパドレナージュ	ストレッチ・リラックス	素足で行い足・骨盤・背骨・肩のアライメントを整えます
骨盤ダイエット	ストレッチ・リラックス	骨盤周りを整える事で体調を整える事が出来ダイエット効果にも繋がります
プリケツ	カロリー消費	バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を含んだ運動です。 楽しい・汗がかける・効果があり
キックボクシング	カロリー消費	ボクシング・キック動作もありエネルギーに動けます
FIGHT DO	カロリー消費	マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動・無酸素運動の 組み合わせにより筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させるクラス
MEGADANZ	カロリー消費	ヒップホップ・ラテン・ディスコなどがミックスされていて色んなダンスが一気に楽しめます。
ボクシングフィットネス	筋力アップ	ボクシングの動作を使ってシェイプアップしていきます。 ミットを打つ事が出来ます。月曜のクラス◆ 火曜のクラス◆◆
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテンの音楽とダンスを融合させたエクササイズです。 自然とカラダが動いていきます。
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンミュージックに心がリラックスでき気持ちよく運動する事が出来ます。
ダンスエアロ	基礎体力向上	エアロビクスのステップを中心に様々なダンステイストを楽しむ事が出来ます。
かんたんステップ	基礎体力向上	ステップ台の昇降運動で下半身を中心に引き締めていきます。
はじめてエアロ	基礎体力向上	初めての方も安心で気持ちよく歩くような感覚で運動を楽しむ事が出来ます。