

コパンスポーツクラブ鶴沼 プログラムスケジュール（2024年3月）

更新:2024/03/01(金)09:29

|       | 月                                  |                                 | 火   | 水                             |                               | 木                            |                                 | 金                                |                                  | 土                             |                                 | 日                           |                        |
|-------|------------------------------------|---------------------------------|-----|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|
|       | スタジオ                               | プール                             | 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                    |
| 09:00 |                                    |                                 |     |                               |                               |                              |                                 |                                  |                                  |                               | 子供スイミング<br>09:00～10:00          |                             | 子供スイミング<br>09:00～10:00 |
| 10:00 | リンパ・ドレナージュ<br>大脇<br>10:15～11:00    | 初級バタフライ<br>長沼<br>10:00～10:45    |     | パレトン<br>大脇<br>10:15～11:00     | 中上級クロール<br>岡本<br>10:15～11:00  | 中級エアロ<br>押田<br>10:30～11:15   | ディスタンス中・上級<br>岡本<br>10:00～10:45 | からだスッキリ<br>藤野<br>10:15～10:45     | 初級平泳ぎ<br>大脇<br>10:15～11:00       |                               | 子供スイミング<br>10:00～11:00          |                             | 子供スイミング<br>10:00～11:00 |
| 11:00 | ボディストレイン<br>大脇<br>11:15～12:00      | ベビースイミング<br>11:00～12:00         |     | 初級エアロ<br>大脇<br>11:15～11:45    |                               | はじめてジャズ<br>押田<br>11:30～12:15 | ベビースイミング<br>11:00～12:00         | ZUMBA<br>松下<br>11:00～11:45       | 水中ウォーキング<br>大脇<br>11:15～11:45    |                               | 子供スイミング<br>11:00～12:00          | 初中級エアロ<br>大野<br>11:30～12:15 | 子供スイミング<br>11:00～12:00 |
| 12:00 |                                    |                                 |     |                               | アクアビクス<br>後藤<br>12:00～12:30   |                              |                                 |                                  |                                  |                               |                                 |                             |                        |
| 13:00 | ベリーダンス<br>Dear<br>13:00～13:45      | ディスタンス中・上級<br>大脇<br>13:00～13:45 |     | ヨガ<br>藤野<br>13:00～13:45       | 初級背泳ぎ<br>岡本<br>13:00～13:45    | パレトン<br>高瀬<br>13:00～13:45    |                                 | かんたんエアロ<br>加藤<br>13:00～13:45     | ワンポイントスイミング<br>大脇<br>13:00～13:30 |                               | ディスタンス中・上級<br>大脇<br>13:15～14:00 |                             |                        |
| 14:00 | カラダ引き締め<br>藤野<br>14:15～14:45       | アクアビクス<br>大脇<br>14:00～14:30     |     | ハワイアンダンス<br>杉本<br>14:15～15:00 |                               | からだスッキリ<br>藤野<br>14:15～14:45 |                                 | やさしいヨガ<br>加藤<br>14:00～14:45      | アクアビクス<br>大脇<br>14:00～14:30      | リトモス<br>反中<br>14:00～14:45     |                                 |                             |                        |
| 15:00 |                                    | 子供スイミング<br>15:30～16:30          |     |                               | 子供スイミング<br>15:30～16:30        |                              |                                 |                                  |                                  | マットサイエンス<br>丹羽<br>15:15～16:00 |                                 |                             |                        |
| 16:00 | チアダンス<br>16:30～17:30               | 子供スイミング<br>16:30～17:30          |     |                               | 子供スイミング<br>16:30～17:30        |                              | 子供スイミング<br>16:30～17:30          |                                  | 子供スイミング<br>16:30～17:30           |                               |                                 |                             |                        |
| 17:00 | チアダンス<br>17:40～18:40               | 子供スイミング<br>17:30～18:30          |     |                               | 子供スイミング<br>17:30～18:30        |                              | 子供スイミング<br>17:30～18:30          |                                  | 子供スイミング<br>17:30～18:30           |                               | 子供スイミング<br>17:00～18:00          |                             |                        |
| 18:00 |                                    | 子供スイミング<br>18:30～19:30          |     |                               |                               |                              | 子供スイミング<br>18:30～19:30          |                                  |                                  |                               |                                 |                             |                        |
| 19:00 |                                    |                                 |     |                               |                               |                              |                                 |                                  |                                  |                               |                                 |                             |                        |
| 20:00 | ZUMBA<br>MARINA<br>20:15～21:00     | 初級平泳ぎ<br>岡本<br>20:15～20:45      |     | リトモス<br>伊神<br>20:15～21:00     | 水中ウォーキング<br>岡本<br>20:15～20:45 | 中級エアロ<br>小川<br>20:15～21:00   | アクアビクス<br>鈴木<br>20:15～20:45     | 中級エアロ<br>大野<br>20:15～21:00       |                                  |                               | ディスタンス練習会<br>20:15～21:00        |                             |                        |
|       |                                    | 水中ウォーキング<br>岡本<br>20:45～21:15   |     |                               |                               |                              |                                 |                                  |                                  |                               |                                 |                             |                        |
| 21:00 | 体幹トレサーキット<br>MARINA<br>21:15～21:45 |                                 |     | ボディストレイン<br>岡本<br>21:15～21:45 |                               |                              |                                 | サーキットトレーニング<br>鈴木<br>21:15～21:45 | アクアビクス<br>大野<br>21:15～21:45      |                               | 水中バレーボール<br>21:15～21:45         |                             |                        |

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ鶴沼

|                                                                                 |                                                                 |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ご利用制限の時間帯<br>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。                          | 基礎体力向上<br>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。  | プールプログラム<br>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。 |
| ストレッチ・リラックス<br>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。 | 筋力アップ<br>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。 | カロリー消費<br>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。               |

| プログラム名     | 分類                   | 説明文                                                                                                                                 |
|------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パレトン       | 体幹トレーニング             | 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。                                                                                |
| リンパ・ドレナージュ | ストレッチ・リラックス          | 体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくプログラムです。                                                                              |
| 健康体操       | 筋力アップ、ストレッチ・リラックス    | 持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組みます。                                                                                        |
| 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？                                                 |
| プライベートレッスン | 泳力アップ                | 1対1の個人レッスン、泳法指導、スタートやターン技術等、指導内容は、ご要望にお応えします。                                                                                       |
| ベリーダンス     | カロリー消費               | アラビアンな音楽にあわせて軽快に踊ることで心身の調和を図ります。基本の動きやストレッチを学びながら、女性らしい魅力的なボディラインの下地をつくります。                                                         |
| マスターズ      | カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ   | マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向向けのレッスンとなります。                                                            |
| フラダンス      | カロリー消費               | ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。                                                                        |
| ボールストレッチ   | ストレッチ・リラックス          | エクササイズのツールとして開発されたボールを用いて、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。                                                    |
| 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。                                                                                      |
| 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。                                                                        |
| 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     | －                    | 子どもスクールの教室時間です。                                                                                                                     |
| ボディストレイン   | カロリー消費、筋力アップ         | 軽快な音楽に合わせて、バーベルを使ったエクササイズ。引き締まったカラダを作ります。                                                                                           |
| マットサイエンス   | ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング | ヨガ＋ピラティスで体幹部を鍛える、コア・スタビリティ（体幹安定）エクササイズです。                                                                                           |
| アクアヌードル    | カロリー消費               | アクアヌードルやビート版などの浮き具を使用して見ずに浮かびます。無動の状態でも気持ち良く身体を動かします。                                                                               |
| バランスボール    | カロリー消費、ストレッチ・リラックス   | バランスボールを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。                                                                                                |
| グループパワー    | カロリー消費、筋力アップ         | バーベルを使った、爽快感の高いスタジオレッスン。一人では退屈になりがちなマシントレーニングとは異なり、ノリのよい音楽に合わせて皆で楽しめるのも特徴。シンプルな動きなので、エアロビクスが苦手な方にもオススメです。ウエスト、二の腕など、身体の引き締め効果があります。 |