

# コパンスポーツクラブ アミ プログラムスケジュール (2024年12月)

更新:2024/11/18(月)14:35

	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
08:00													
09:00	ストレッチフロー 悠乃 09:50~10:35			いきいき筋力体操 道端 未来 09:50~10:35		メノポーズ 森本 09:50~10:35		初級エアロ 後藤 09:50~10:20			1-6コース使用不可 09:30~10:30	週替わりレッスン★ 09:50~10:35	1-6コース使用不可 09:30~10:30
10:00	初級ステップ 悠乃 10:50~11:35	水中ウォーキング 5-6 コース 岡原 10:00~10:30 四泳法レッスン 2-4コ ース 村上 10:40~11:25		初級ステップ&筋トレ 池田 10:50~11:35	水中ウォーキング 5-6 コース 村上 10:00~10:30 四泳法レッスン 1-3コ ース 村上 10:40~11:25	ズンバ hirona 10:50~11:35	上級スイム 1-3コース 松尾 10:40~11:25	ズンバ 井川 康子 10:35~11:20	水中ウォーキング 5-6 コース 岡原 10:00~10:30 四泳法レッスン 1-3コ ース 岡原 10:40~11:25	脂肪燃焼ステップ 野田 美雪 10:15~11:00	1-6コース使用不可 10:30~11:30		1-6コース使用不可 10:30~11:30
11:00											1-4コース使用不可 11:30~12:30		1-4コース使用不可 11:30~12:30
12:00													
13:00	リラックスヨガ 柳田スタジオ 13:15~14:00			中級エアロ 林田 13:15~14:00		リラックスヨガ 柳田スタジオ 13:15~14:00		ピラティス 森本 13:15~14:00		ズンバ 本多 13:00~13:45	1コース使用不可 13:00~14:00		
14:00	初級エアロ SAYURI 14:15~15:00			ズンバ 林田 14:15~15:00		バレトン 林田 14:15~15:00		中級ステップ 森本 14:15~15:00		ヨガ SAYURI 14:00~14:45	1-2コース使用不可 14:00~15:00		
15:00					水中ウォーキング 5-6 コース 岡原 15:00~15:45				水中ウォーキング 5-6 コース 圓道 15:00~15:45		1-5コース使用不可 15:00~17:15		
16:00		1-6コース使用不可 16:10~17:20			1-6コース使用不可 16:10~17:20		1-6コース使用不可 16:10~17:20		1-6コース使用不可 16:10~17:20				
17:00		1-6コース使用不可 17:30~18:40			1-6コース使用不可 17:30~18:40		1-6コース使用不可 17:30~18:40		1-6コース使用不可 17:30~18:40				
18:00		1-3コース使用不可 18:40~19:40			1-3コース使用不可 18:40~19:40				1-3コース使用不可 18:40~19:40				
19:00	STRONG NATION 寺澤 19:15~20:00	四泳法レッスン 1-3コ ース 村上 19:50~20:30		アプアタック 青山 19:15~20:00	四泳法レッスン 1-3コ ース 松尾 19:50~20:30	パンチエアロ MASAKI 19:15~20:00		チューブアタック 青山 19:30~20:00					
20:00	AB-attack 青山 20:15~21:00			ズンバ 寺澤 20:15~21:00		ステップサーキット MASAKI 20:15~21:00		RUN MIX 青山 20:15~20:45					

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ アミ

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。	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。
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。	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。

プログラム名	分類	説明文
バレトン	体幹トレーニング	バ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。動作は種やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
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。
STRONG NATION	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。
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。
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	-	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。
アクアピクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロピクス（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。
エアロピクス	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。
ストレッチフロー	ストレッチ・リラックス	音楽に合わせて動きながら身体を伸ばしていく機能改善クラスです
メノポーズ	筋力アップ、体幹トレーニング	更年期を幸年期にするべく、マットの上でコンディショニングをおこないます
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。
ボディメイク	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。つつい、おっくうになりがちな筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。
ピラティス	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	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。
AB-attack	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	AB-Attackは、「狙いはお腹！」をコンセプトとし、立位腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。
SIXTEENダイエット	カロリー消費	16種類のトレーニングを組み合わせ、筋温・心拍・代謝を上げ、基礎代謝向上とカロリーの燃焼を最大限にするトレーニングです。