

# コパンスポーツクラブベル プログラムスケジュール (2025年4月)

更新:2025/03/15(土)09:11

	月			火	水			木			金			土			日		
	スタジオ	大プール	小プール		スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール
10:00	整美体操 神平 10:15~11:00	アクアピクス 南 10:20~10:50	全面利用不可 10:30~11:30		ヨガ 南 10:15~11:00	水中ウォーキング 牧野 10:30~11:00		ピラティス 小辻 10:15~11:00	アクアフィット ネス 富田 10:30~11:15	全面利用不可 10:30~11:30	健康体操 井田 10:15~11:00	初心者クロール・背泳ぎ 牧野 10:30~11:00	アクアピクス 深草 10:30~11:15			全面利用不可 10:00~11:00			全面利用不可 10:00~11:00
11:00		初心者クロール・背泳ぎ 牧野 11:30~12:00				四泳法 井関 11:30~12:10		初級ステップ 山森 11:15~12:00	平泳ぎ・バタフライ 牧野 11:30~12:10			四泳法レッスン 牧野 11:15~12:15				全面利用不可 11:00~12:00			全面利用不可 11:00~12:00
12:00						アクアピクス 深草 12:15~13:00													
13:00					健康ヨガ 山森 13:30~14:15			初級エアロ 山森 13:30~14:15			初級エアロ 加藤 13:30~14:15			ステップサーキット Masaki 13:30~14:15		全面利用不可 13:30~14:30			
14:00	初級ステップ 加藤 14:15~15:00															全面利用不可 14:30~15:30			
15:00			全面利用不可 15:00~16:00							全面利用不可 15:00~16:00				全面利用不可 15:00~16:00	ズンバ 南 15:30~16:15	全面利用不可 15:30~16:30	週替わりレッスン 週替わり 15:00~15:45		
16:00			全面利用不可 16:00~17:00							全面利用不可 16:00~17:00				全面利用不可 16:00~17:00					
17:00			全面利用不可 17:00~18:00							全面利用不可 17:00~18:00				全面利用不可 17:00~18:00					
18:00	ヨガ SAYURI 18:15~19:00				ピラティス 田中 18:30~19:15			ヨガ 高木 な 18:30~19:15			ソフトヨガ 藤田 18:15~19:00								
19:00	ズンバ SAYURI 19:15~20:00				エアロサーキット 井田 19:30~20:15			ズンバ 南 19:30~20:15			ズンバ 藤田 19:15~20:00			四泳法レッスン 門屋 19:30~20:15					
20:00	初中級エアロ 南 20:15~21:00	初・中級泳法 定兼 20:00~20:45						サーキットトレ ーニング 南 20:30~21:00											
21:00																			
22:00																			

ご連絡事項

日曜週替わりレッスン 4/6:パンチエアロ(MASAKI) 4/13:中級エアロ(井田) 4/20:ZUMBA(高木) 4/27ヨガ(佐野)

<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

プログラム名	分類	説明文
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。
サーキット	カロリー消費、筋力アップ	筋トレと有酸素運動を休憩なしに続けることで、短時間でも脂肪燃焼効果が期待できる「サーキットトレーニング」。組み合わせる種目によって、持久力や筋力、瞬発力、フィジカルも同時に鍛えられるトレーニングです。
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。
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。
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。