コパンスポーツクラブ岐阜 プログラムスケジュール（2024年8月）

更新:2024/06/03(月)14:28

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	★リフレッシュヨガ 松葉 10:30〜11:15		リトモス YUKARI 10:30〜11:15	ウォーキング&アクア 大橋 10:30〜11:15	てくてくエアロ 松葉 10:30〜11:15	るんるんアクア 細江 10:30〜11:00	SALSATION® 大橋 良美 10:30〜11:15	幼稚園指導　8月実施なし 10:45〜11:30			★リフレッシュヨガ sugi 10:30〜11:15	子供スイミング 最大3コース使用 10:00〜10:45	(★)週替わりレッスン 10:30〜11:15	子供スイミング 最大3コース使用 10:00〜10:45
11:00	リンバーボディ 松葉 11:30〜12:15		エクスプレスエアロ 内海 11:30〜12:15		★リフレッシュヨガ rico 11:30〜12:15		バレトン 加藤 11:30〜12:15				ビートボクシング 本多 11:30〜12:00	るんるんアクア 細江 11:30〜12:00	ビートボクシング 馬場 11:30〜12:00	ベビースイミング 2コース使用 11:15〜12:00
12:00	ZUMBA 片岡 12:30〜13:15		★コアリメイク 細江 12:35〜13:05		★体幹トレ MARINA 12:30〜13:15		★ボディメンテナンス 松葉 12:30〜13:30				★ボディストレイン 細江 12:30〜13:00		ZUMBA 内海 12:10〜12:55	
13:00	フィットネスフラ 片岡 13:30〜14:15	るんるんアクア 細江 13:30〜14:00	ZUMBA 忍 13:30〜14:15	るんるんアクア 大橋 13:30〜14:15	バレトン MIYAKO 13:30〜14:00		リトモス YUKARI 13:45〜14:45	幼稚園指導　8月実施なし 13:00〜13:45			★ボールでピラティス 松葉 13:30〜14:15		★ボディストレイン 本多 13:15〜13:45	
14:00	ビートボクシング 馬場 14:30〜15:00		★リフレッシュヨガ sugi 14:35〜15:20		★ボールでピラティス 松葉 14:15〜15:00			るんるんアクア 後藤 瑞 14:15〜14:45			ZUMBA 加藤 14:45〜15:30			
15:00												子供スイミング　最大2コース使用 15:00〜15:45		スイミング体験会 1コース使用 15:00〜15:30
16:00		子供スイミング 最大3コース使用 16:00〜16:45		子供スイミング 最大3コース使用 16:00〜16:45		子供スイミング 最大3コース使用 16:00〜16:45		子供スイミング 最大3コース使用 16:00〜16:45				子供スイミング 最大4コース使用 16:00〜16:45		子供スイミング 最大4コース使用 16:00〜16:45
17:00		子供スイミング 最大4コース使用 17:00〜17:45		子供スイミング 最大4コース使用 17:00〜17:45		子供スイミング 最大4コース使用 17:00〜17:45		子供スイミング 最大4コース使用 17:00〜17:45				子供スイミング 最大4コース使用 17:00〜17:45		
18:00		子供スイミング 最大3コース使用 18:00〜18:45		子供スイミング 最大3コース使用 18:00〜18:45		子供スイミング 最大3コース使用 18:00〜18:45		子供スイミング 最大4コース使用 18:00〜18:45						
19:00	SALSATION® 忍 19:45〜20:30		リトモス YUKARI 19:45〜20:45		ピラティス 片岡 19:30〜20:15		★パワーヨガ 森 19:30〜20:15							
20:00	ビートボクシング 本多 20:45〜21:15	るんるんアクア 本多 20:00〜20:30			ZUMBA 片岡 20:30〜21:15		ZUMBA 内海 20:30〜21:20	るんるんアクア 本多 20:30〜21:00			★ボディストレイン 馬場 20:00〜20:30	るんるんアクア 本多 20:00〜20:30		
21:00	★リフレッシュヨガ 森 21:35〜22:20		FBX 片岡 21:00〜21:30 ★ボディストレイン 馬場 21:45〜22:15		★リフレッシュヨガ 浅尾 21:30〜22:15	るんるんアクア 本多 21:00〜21:30	ランミックス 本多 21:35〜22:05				ビートボクシング 本多 21:00〜21:30 リトモス YUKARI 21:45〜22:30			
22:00														

23:00														

ご連絡事項
〇プール利用制限について、下記の時間で子供スイミング指導をおこないます。
月曜～木曜15:45～16：45、17：45～18：45
日曜8：45～10：45は2コース利用可能
※月曜～木曜 16：45～17：45 （木曜日は18：45まで）
　土曜15:45～17:45は1コースのみ利用可能です。

【日曜バラエティ】
毎週日曜　10：30～（45）　各週インストラクターと内容が変わります。
4日 森 / バレトン　11日 sugi / ★リフレッシュヨガ　18日 山田 / 身体ほぐしストレッチ　25日 大橋 / ★ボール体幹トレ
※★マークは定員制プログラムです。フロントにてプレートをお取りください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ岐阜

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薦め。	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薦め。	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。	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薦め。
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。
RUN MIX	カロリー消費、筋力アップ	音楽に合わせて行う、自重トレーニング＋有酸素運動。走りの動作が中心なため、ランニング好きな方にもおすすめ。
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？
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。
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	ー	子どもスクールの教室時間です。
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。
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。
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。