

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

更新:2024/10/31(木)17:25

|       | 月   | 火  |                                 | 水   |                                     | 木                                   |   | 金                               |                                 | 土  |                                    | 日                               |     |
|-------|-----|--|---------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|-----|
|       | 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                                | スタジオ                            | プール |
| 10:00 |     | ZUMBA<br>大橋 良美<br>10:15~11:00              |                                 | 脂肪燃焼エアロ<br>川瀬 春美<br>10:45~11:30             | ウォーキング&アクア<br>大野 ゆかり<br>10:30~11:15 | 初中級エアロ<br>山本 泉<br>10:30~11:15       | ウォーキング&アクア<br>大橋 匡子<br>10:30~11:15                                  | ヨガ<br>森 幸子<br>10:15~11:00       | クロール中級<br>日比 桂子<br>10:30~11:15  | ナチュラルヨガ<br>牧口 豊子<br>10:30~11:15                                  |                                    | バラエティ(隔週)<br>10:30~11:15        |     |
| 11:00 |     | ヨガ<br>森 幸子<br>11:15~12:00                  |                                 |   |                                     | SALSATION®<br>杉野 千津子<br>11:45~12:30 |   | 脂肪燃焼エアロ<br>忍 麻里<br>11:20~12:05  |                                 | ZUMBA<br>北村 真紀<br>11:45~12:30                                    | ウォーキング&アクア<br>大橋 匡子<br>11:00~11:45 |                                 |     |
| 12:00 |     | バレトン<br>森 幸子<br>12:15~13:00                |                                 | ヨガ<br>kyoko<br>12:00~12:45                  |                                     |                                     |   |                                 |                                 |  |                                    | サルセッション<br>北村 真紀<br>12:45~13:30 |     |
| 13:00 |     | リンパマッサージ&ピ<br>ラティス<br>馬淵 静香<br>13:30~14:15 |                                 | 初級エアロ<br>加藤 直子<br>13:30~14:15               | 水中エクササイズ<br>吉村 麻由美<br>13:30~14:00   | 初心者エアロ<br>吉村 麻由美<br>13:00~13:30     | 四泳法レッスン中級<br>日比 桂子<br>13:00~13:45<br>クロール初級<br>日比 桂子<br>13:50~14:35 | 初級エアロ<br>加藤 理香<br>13:00~13:45   | アクアピクス<br>清水 美穂子<br>13:30~14:15 | 初中級ステップ<br>別宮 佳代子<br>13:00~13:45                                 |                                    |                                 |     |
| 14:00 |     | 中級エアロ<br>早崎 愛子<br>14:30~15:15              | アクアピクス<br>別宮 佳代子<br>14:30~15:15 | ザ・スローリンパ・ドレ<br>ナージュ<br>早崎 愛子<br>14:30~15:15 |                                     | ZUMBA<br>大西 由利枝<br>14:00~14:45      |   | ZUMBA<br>加藤 理香<br>14:00~14:45   |                                 | 初級エアロ<br>大野 ゆかり<br>14:00~14:45<br>中級エアロ<br>大野 ゆかり<br>14:55~15:40 |                                    | バラエティ(隔週)<br>14:00~14:45        |     |
| 15:00 |     | バランスボール<br>吉村 麻由美<br>15:30~16:00           |                                 |   |                                     |                                     |   | ヨガ<br>清水 美穂子<br>15:15~16:00     |                                 |  |                                    |                                 |     |
| 16:00 |     |  |                                 | 子供体育教室<br>16:30~17:30                       |                                     | 子供スクール<br>16:30~17:30               |   |                                 |                                 | 子供スクール<br>16:00~17:00  |                                    |                                 |     |
| 17:00 |     | 子供スクール<br>17:00~18:00                      |                                 | 子供体育教室<br>17:30~18:30                       |                                     | 子供スクール<br>17:40~18:40               |   |                                 |                                 | 子供スクール<br>17:00~18:00  |                                    |                                 |     |
| 18:00 |     | 子供スクール<br>18:10~19:10                      |                                 |   |                                     | 子供スクール<br>18:50~19:50               |   |                                 |                                 |  |                                    |                                 |     |
| 19:00 |     | 初級ステップ<br>馬淵 静香<br>19:30~20:15             |                                 | サーキットトレーニ<br>ング<br>杉本 敏美<br>19:45~20:30     |                                     |                                     |   |                                 | バタフライ初級<br>森 正也<br>19:30~20:00  | ZUMBA<br>中島 有加<br>19:30~20:15                                    | クロール中級<br>森 正也<br>19:10~19:55      |                                 |     |
| 20:00 |     | RUN MIX<br>大野 ゆかり<br>20:30~21:00           |                                 |   |                                     | 初級エアロ<br>松野 美奈子<br>20:10~20:55      |   | ZUMBA<br>Yukes<br>20:00~20:45   | クロール初級<br>森 正也<br>20:05~20:50   | Q-ren<br>中島 有加<br>20:30~21:15                                    | 平泳ぎ初級<br>森 正也<br>20:00~20:45       |                                 |     |
| 21:00 |     |  |                                 | ZUMBA<br>北村 真紀<br>21:00~21:45               |                                     | SALSATION®<br>忍 麻里<br>21:05~21:50   |   | 初中級ステップ<br>杉本 敏美<br>21:00~21:45 |                                 |  |                                    |                                 |     |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>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、久々に運動をする方にお勧め。</p>  | <p>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。</p>      | <p>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。</p> |
| <p>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。</p> | <p>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。</p> |   |

| プログラム名     | 分類                   | 説明文  |
|------------|----------------------|--|
| サルセーション    | カロリー消費               | サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。    |
| 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。   |
| 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。   |
| 子供体育教室     | -                    | 子供スクールの体育教室時間です。   |
| 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。  |
| 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。   |
| 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。  |
| 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。                        |
| 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。   |