

# コパンスポーツクラブ蒲郡 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/10/18(金)13:54

	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		初心者エアロ 高橋 10:15~10:45		かんたんエアロ 神本 陽子 10:15~11:00		バレトン 松下 法子 10:15~11:15		エアロ&ボディ 高橋 久世 10:15~11:00		パワフルエアロ 石田 かおり 10:15~11:15			
11:00		ボールストレッチ(予) 高橋 11:00~11:30		ピラティス(予) 石田 かおり 11:15~12:00		ソフトヨガ(予) 塩瀬 11:30~12:30		骨盤ケア(予) 荻原 11:30~12:30		フィットネスボクシング 鈴木 佐代子 11:30~12:15			
		ZUMBAGOLD 鈴木 佐代子 11:45~12:30											
12:00				ZUMBAGOLD&ボディ リセット 鈴木 佐代子 12:20~13:20									
13:00		ステップ1(予) 神本 陽子 13:15~14:00		健康美ストレッチ (予) / リラックスヨガ (予) 柿木 敏恵, MANAMI 13:45~14:30		アクアピクス 野口 多佳子 13:15~13:45		ZUMBA 河辺 13:20~14:20	アクアピクス 荻原 13:00~13:30	LESMILS (ボディジャ ム) 吉田 綾乃 13:45~14:30	子供スクール(3コース使 用) 13:00~14:30		
14:00			ロングディスタンス(2コ ース使用) 14:00~14:45		フィンコース 14:15~15:00	かろやかエアロ 野口 多佳子 14:15~15:00	すいすいスイミング 14:00~14:45			子供スクール 14:40~16:50	子供スクール 14:30~18:00		
15:00			子供スイミング 15:00~19:30		子供スイミング 15:00~19:30		子供スイミング 15:00~19:30		子供スイミング 15:00~19:30				
16:00		子供スクール 16:00~19:00		子供スクール 16:00~19:25		子供スクール 16:45~18:35		子供スクール 16:00~19:00					
17:00													
18:00										エアロピクス 河辺 18:30~19:15			
19:00		かんたんエアロ 河合 19:15~20:00		BODY COMBAT 坂本 19:45~20:30	レーン貸し 19:30~20:30	B-BODY(予) 山内 19:15~20:15		ZUMBA 本多 19:15~20:00		ヨガ&ボディケア 河辺 19:30~20:15			
20:00		ステップ2(予) 河合 恭子 20:15~21:00		LESMILLS CORE 坂本 20:45~21:15		バレトン MISAKI 20:30~21:00		ボディメイク MISAKI 20:15~20:55					
21:00		BODY PUMP 坂本 21:15~21:45		フリーダンス 21:30~22:15		リフレッシュヨガ(予) MISAKI 21:15~22:15		ストレッチ MISAKI 21:05~21:25					
22:00		BODY COMBAT 坂本 22:00~22:30											

◎コロナ感染予防対策の為、レッスンの間を開けさせていただきます。予めご了承下さい。  
◎レッスン内容・時間に変更がありますので確認をお願い致します。

※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ蒲郡

<p><b>基礎体力向上</b> 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><b>筋力アップ</b> 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><b>プールプログラム</b> 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><b>ご利用制限の時間帯</b> 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><b>ストレッチ・リラククス</b> 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><b>カロリー消費</b> 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><b>体幹トレーニング</b> 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。</p>		

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。
たっぷり泳ごう	カロリー消費、泳力アップ	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。
ストレッチ	ストレッチ・リラククス	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	—	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・リラククス	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。
骨盤ストレッチ	ストレッチ・リラククス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
ボディパンプ	カロリー消費、筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。
ボディジャム	カロリー消費	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
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。
子供スクール	—	子どもスクールの教室時間です。
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・リラククス、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。
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。
LES MILLS (SH'BAM)	カロリー消費	楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウトです。