

コパンスポーツクラブ放出 プログラムスケジュール（2025年4月）

更新:2025/04/16(水)22:05

	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			SALSATION 10:30～11:15		ZUMBA 10:25～11:25		エアロ(中級) 10:15～11:00		ヨガ 10:30～11:30		ボクシング 10:15～11:00	子供スイミング 10:00～11:00		子供スイミング 10:00～11:00
11:00	ZUMBA 11:30～12:15				ヨガ 11:35～12:35		ヨガ 11:30～12:30				ヨガ 11:15～12:00		ZUMBA 11:30～12:30	
12:00	ヨガ 12:30～13:15	バタフライ 12:00～12:30		クロール 12:00～12:30		背泳ぎ 12:00～12:30			リズムダンス 12:00～13:00		背骨コンディショニング 12:30～13:15			
13:00	整体ヨガ 13:45～14:30	水中ウォーク 13:00～13:30	ジャズダンス 13:00～14:00	背泳ぎ 13:00～13:30		水中ウォーク 13:00～13:45	フラダンス 13:00～14:05		整体ヨガ 13:15～14:00	バタフライ 13:00～13:45	ヨガ 13:45～14:45	アクアビクス 13:30～14:15	ピラティス 13:00～13:45	
				4泳法 13:45～14:15										
14:00	脂肪燃焼エアロ(初級) 14:45～15:30				ジャズダンス 14:00～15:00	クロール 14:00～14:30	エアロ(中上級) 14:15～15:15	平泳ぎ 14:00～14:30	きがるにエアロ(初中級) 14:15～15:00	4泳法 14:00～14:30				
15:00		子供スイミング 15:30～16:30	ヨガ 15:00～16:00	子供スイミング 15:30～16:30	フラダンス 15:15～16:00	子供スイミング 15:30～16:30		子供スイミング 15:30～16:30	ヨガ 15:30～16:30	子供スイミング 15:30～16:30	ひきしめエアロ(中上級) 15:15～16:00	子供スイミング 15:30～16:30		アクアビクス 15:30～16:15
16:00	フラダンス 16:00～16:45	子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30		
17:00		子供スイミング 17:30～18:30		子供スイミング 17:30～18:30		子供スイミング 17:30～18:30		子供スイミング 17:30～18:30		子供スイミング 17:30～18:30	ZUMBA 17:45～18:30	子供スイミング 17:30～18:30		
18:00		子供スイミング 18:30～19:30		子供スイミング 18:30～19:30		子供スイミング 18:30～19:30		子供スイミング 18:30～19:30		子供スイミング 18:30～19:30		子供スイミング 18:30～19:30		
19:00	ボクシング 19:00～19:45	子供スイミング 19:30～20:00	太極舞 19:15～20:00	子供スイミング 19:30～20:00	ヨガ 19:00～20:00	子供スイミング 19:30～20:00	ピラティス 19:00～20:00	子供スイミング 19:30～20:00	パレトンスールシンセシス 19:00～20:00	子供スイミング 19:30～20:00	太極舞 19:00～19:45	子供スイミング 19:30～20:00		
20:00	ヨガ 20:00～20:45	4泳法 20:30～21:00	ZUMBA 20:15～21:00	アクアビクス 20:15～21:00	ZUMBA 20:15～21:00	4泳法 20:30～21:00		マスターズ45 20:15～21:00	ZUMBA 20:30～21:15	4泳法 20:30～21:00	ヨガ 20:00～21:00			
21:00														

ご連絡事項
■平日・土曜・祝日 21:30 トレーニング、22:00完全退館
■日曜 17:30トレーニング終了、18:00完全退館

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。	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。	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。
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。	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。
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
リズムダンス	－	
子供スイミング	－	子供スイミングスクールの教室時間です。
マスターズ	カロリー消費、泳力アップ	
エアロ(中上級)	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方におすすめのエクササイズプログラムです。
クロール	泳力アップ	クロールがある程度泳げるクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
背泳ぎ	泳力アップ	背泳ぎがある程度泳げる方のクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
4泳法	泳力アップ	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4つの泳ぎ方を総合的に学ぶプログラムです。
ボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングでおこなうパンチや防御の動作を使って、身体を動かしシェイプアップを狙うクラスです
バタフライ	－	バタフライを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します
脂肪燃焼エアロ(初級)	カロリー消費	ローインパクトでしっかりと動いて脂肪を燃焼していただくクラスです。
整体ヨガ	ストレッチ・リラックス	身体のゆがみや偏り、こわばりを改善していくクラスです
ひきしめエアロ(中上級)	カロリー消費	脂肪燃焼を目的としたクラスです。
バレトンソールシンセシス	カロリー消費	フィットネス・バレー・ヨガの3つの要素を備えた裸足のトレーニングです。
きがるにエアロ(初中級)	カロリー消費	ウォーキングやジョギングを取り入れたクラスです。
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つながります。
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンのリズムにのって踊るクラスです。
ZUMBA	カロリー消費、筋力アップ	ラテン音楽にのって踊るエクササイズです。
太極舞	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	太極拳の動きと呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れたクラスです。
ピラティス	筋力アップ、ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	深く深呼吸をしながら骨盤と背骨を鍛えて身体の芯から筋力を鍛えるクラスです。
ジャズダンス	カロリー消費	ジャズのリズムにのって腰の動きを中心として身体を動かすクラスです。
太極拳	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	「太極拳（たいきょくけん）」は、中国の伝統的な武術であり、身体を柔らかくしながらゆったりとした動きをすることで、心身ともに健康を保つことを目的としたプログラムです。
エアロ(中級)	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方におすすめのエクササイズプログラムです。
SALSATION	－	色々なジャンルのダンスがミックスされたエクササイズです。
背骨コンディショニング	体幹トレーニング	背骨のゆがみを整え体の不調・痛み・しびれを改善する土記事の運動プログラムです。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	身体の引き締め効果や精神安定効果で、心と身体を柔軟にし実質的、機能的に優れたボディを作ります。
水中ウォーク	泳力アップ、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。