

コパンスポーツクラブ豊橋飯村 プログラムスケジュール (2024年11月)

	月	火		水		木		金		土		日	
	休館日	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
09:00		ストレッチ30 水野 09:15~09:45		ストレッチ30 河合 09:15~09:45		ストレッチ30 水野 09:15~09:45					子供スイミング 09:00~10:00		子供スイミング 09:00~10:00
10:00		はじめてエアロ 兼松 10:15~10:45		かんたんステップ 池田 10:15~10:45		背中スッキリ 倉橋 10:15~10:35		ポールストレッチヨガ MANAMI 10:15~10:45		はじめてエアロ 池田 10:15~10:45	子供スイミング 10:00~11:00		子供スイミング 10:00~11:00
11:00		わくわくエアロ 兼松 11:00~11:45		脂肪燃焼エアロ 池田 11:15~11:45		ボディーストレイン 河合 11:00~11:30		リラックスヨガ MANAMI 11:10~11:55		脂肪燃焼エアロ 池田 11:15~11:45			
	ポールエクササイズ 水野 11:45~12:05												
12:00		ピラティス 加藤 12:15~12:45		MOSSAグループセンタ ジー 河合 12:15~12:45				脂肪燃焼エアロ 橋本 12:15~12:45					
13:00		ダイナマイトエアロ 池田 13:15~14:00		かんたんヨガ 加藤 13:05~13:50		ヨガ 内田 13:35~14:20		ZUMBA 橋本 13:00~13:30					
14:00			はじめてヌードル 坂根 14:15~14:45	はじめてエアロ 前田 14:20~14:50	スイム初級 坂根 14:20~14:50	ウェープリングストレ ッチ 内田 14:40~15:10	アクアウォーキング 河合 14:35~15:05	ボディシェイプヨガ 内田 14:15~14:45			子供スイミング 14:00~15:00		
	子供スイミング しばと こども園 14:30~15:10												
15:00				かんたんエアロ 前田 15:20~15:50				ファンエアロ 池田 15:25~15:55	アクアウォーキング 坂根 15:00~15:30	わくわくエアロ 前田(泰) 15:00~15:30	子供スイミング 15:00~16:00	MOSSAグループセンタ ジー30 河合 15:30~16:00	
	ファンエアロ45 前田(泰) 15:45~16:30												
16:00		体育教室 16:45~17:45	子供スイミング 16:00~17:00	子供スクール 16:00~17:00	子供スイミング 16:00~17:00	体育教室 16:45~17:45	子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00	体育教室 16:50~17:50	子供スイミング 16:00~17:00	ボディーストレイン30 河合 16:30~17:00	
17:00		体育教室 17:45~18:45	子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:00	体育教室 17:45~18:45	子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:00	体育教室 17:50~18:50			
18:00			子供スイミング 18:00~19:00		子供スイミング 18:00~19:00		子供スイミング 18:00~19:00		子供スイミング 18:00~19:00				
19:00		骨盤ストレッチ 倉橋 19:15~19:35		ファンエアロ 橋本 19:15~20:00		ステップ30 内田 19:15~19:45		脂肪燃焼エアロ 池田 19:15~19:45		有料カルチャー太極拳 19:00~20:00			
20:00		ファンエアロ ひろな 20:05~20:35	平泳ぎ・バタフライ 倉橋 20:45~21:15	ZUMBA 橋本 20:15~20:45	スイム初級 倉橋 20:50~21:20	かんたんエアロ 内田 20:15~20:45		ファンエアロ 池田 20:00~20:30	スイム中級 高木 20:45~21:15	ランミックス20 河合 20:10~20:30			
	筋膜リリース ひろな 20:45~21:30												

21:00						背中スッカリ 荒木 21:00～21:20		ヨガ 内田 21:00～21:30				
-------	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	-------------------------	--	--	--	--

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ豊橋飯村

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。	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。
ストレッチ・リラククス 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。	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。	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。

プログラム名	分類	説明文
筋膜リリース	ストレッチ・リラククス	日頃の生活で凝り固まりやすい「筋膜」を押して伸ばします。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。
有料カルチャー	ストレッチ・リラククス	太極拳
はじめてヌードル	カロリー消費、リハビリ	プールでヌードルというボールを使って体を動かします。かんたんな動きです。はじめてのかたにお勧めです。
アクアウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を歩きながら体をほぐしたり軽く筋力アップをします。強度は自分で調節できます。ウォーミングアップとしてぜひご参加下さい。
スイム中級	泳力アップ	はじめてクラスは物足りないけど上級はきついという方の為のクラス。4泳法の何をやるかはお楽しみ。
平泳ぎ	泳力アップ	平泳ぎがある程度泳げるという方へ、より美しく無駄のない泳ぎを習得するクラスです。
スイム初級	泳力アップ	潜ること、浮くこと、呼吸法などの泳ぎの基礎を練習します。泳げない方のためのクラスです。
MOSSAグループセンチジャー	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。集中が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。
MOSSAグループファイト	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	シンプルで楽しく、科学的根拠に基づいた安全で効果的なプログラムです。格闘技とボクシングの動作の融合が心肺機能を高めます。
ボディパンプ45	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	バーベルを使用し、身体全身のシェイプアップやボディメイクに効果的です。
ボディパンプ30	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	バーベルを使用し、ヤングからシニアまで、初心者の方でも楽しくエクササイズできるクラスです。
ヨーガ	筋力アップ、ストレッチ・リラククス	少しヨガが慣れてきた方向けのカンタンなヨーガです。ゆっくりとポーズをとって、心と体を癒していくことを中心にしていきます。
ボディシェイプヨーガ	筋力アップ、ストレッチ・リラククス	ヨーガの動きをゆっくりと続けて行い、全身の血行を良くしてシェイプアップ。筋力の強化を行うクラスです。
リラククスヨーガ	ストレッチ・リラククス	初心者向けのヨーガです。身体と心をほぐしてリラックスさせて行きます。アーサナ（ポーズ）を丁寧に取ります。初めての方も是非ご参加ください。
かんたんヨーガ	ストレッチ・リラククス	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身小鍛錬と健康増進のためのクラスです。集中が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。
ウェープリングストレッチ	ストレッチ・リラククス	特殊な道具を使って筋肉をほぐす、伸ばす、引き締めるクラスです。
ZUMBA	カロリー消費、筋力アップ	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
ファンエアロ	カロリー消費、筋力アップ	各インストラクターによるオリジナルのクラスです。
ダイナマイトエアロ	カロリー消費、筋力アップ	強度の高い中、上級者向けのエアロビクスです。しっかりと動きたい方へのお勧めのプログラムです。
わくわくエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。
脂肪燃焼エアロ	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。
かんたんエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。基本動作を中心に進めます。
はじめてエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れていない方のためのクラスです。
かんたんステップ	カロリー消費、筋力アップ	ステップ台(踏み台)を使用したエアロビクスです。昇降運動を中心におこないます。
ボールエクササイズ	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	ボールの特性(反動等)を利用して全身をストレッチすると同時に引締めなどでもできるクラスです。
骨盤ストレッチ	ストレッチ・リラククス	骨盤のゆがみを矯正するように意識しながらストレッチボールに乗ります。
背中スッカリ	ストレッチ・リラククス	体のゆがみを整え、綺麗な姿勢になることを目的としたレッスンです。
ストレッチ30	ストレッチ・リラククス	伸ばす筋肉を意識することによって、柔軟性のある身体づくりをします。さらにテーマを決め、より効果を高めます。
子供スイミング	-	子どもスクールの教室時間です。
子供スクール	-	子どもスクールの教室時間です。

