

# コパンスポーツクラブ泉佐野 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/10/16(水)19:02

	月			火			水			木	金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00	調整ヨガ 鈴木 09:30~10:15	モーニングストレッチ30 寺井 09:20~09:50	水中ウォーキング 姫田 09:30~10:00	太極拳 家門 09:30~10:15	モーニングストレッチ30 姫田 09:20~09:50	水中ウォーキング 松本 09:30~10:00	アシュタンヨガ入門 Yuriko 09:20~10:05	モーニングストレッチ30 小川 09:20~09:50	水中ウォーキング 品川 09:30~10:00		ピラティス 石田 09:20~10:05	モーニングストレッチ 寺井 09:20~09:50	水中ウォーキング 品川 09:30~10:00		モーニングストレッチ 姫田 09:20~09:40	子供スイミング 09:00~11:30			子供スイミング 09:00~11:30
10:00	やさしいフロー ヨガ 鈴木 10:35~11:20		クロール初級 久我 10:10~10:40	ウェーブリング ヨガ 小川 10:35~11:20	太極拳(有料) 担当:家門 10:30~11:30	アクアピクス 松本 10:10~10:40	エアロ初級 (A) 鈴木 10:25~11:10	ゆるやかヨガ Yuriko 10:20~11:05	マスターズ 10:15~11:00		エアロ初級 真島 10:25~11:10		成人スイミング スクール 久我 10:00~11:00	エアロ初級 谷口 10:55~11:40			ヨガ 武 10:30~11:15		
11:00	エアロ中級 石田 11:40~12:25	パワーヨガ(有料) 担当:鈴木 11:45~12:45		エアロ初級 安永 11:40~12:25			ZUMBA 紅愛 11:30~12:15				ZUMBA Ayaka 11:30~12:15						エアロ中級 真島 11:35~12:20		
12:00	シェイプ&コア 石田 12:45~13:30			ヨガ 安永 12:45~13:30		背泳ぎ 松本 12:00~12:30 スイムクラス 久我 12:40~13:10	エアロ中級 真島 12:35~13:20		アクアピクス 45 谷口 12:30~13:15		SALSATION ヤッチャン 12:35~13:35			体幹ヨガ 谷口 12:00~12:45			オキシジェノ 巽 12:40~13:25		
13:00	アンチエイジング ヨガ Kanakano 13:50~14:35	エアロ初級 中家 13:10~13:55	スペシャルクラス 松本 13:00~13:45	ZUMBA ヤッチャン 13:45~14:30		園授業 13:45~14:30	青竹ピクス 真島 13:40~14:25				SUAYヨガ ヤッチャン 13:55~14:40	ウェーブリング ストレッチ 姫田 13:10~13:40	平泳ぎ 松本 13:10~13:40 アクアピクス 松本 13:50~14:20	エアロ中級 (A) 中家 13:05~13:50		アクアピクス 谷口 13:00~13:30	メガダンス 巽 13:45~14:30		
14:00	エアロ初級 亀田 14:55~15:40		アクアピクス 兼重 14:00~14:45	姿勢改善&ウォーキング 渡辺 14:55~15:40	リラックスヨガ Kanakano 14:45~15:30		ウェーブリング ヨガ 小川 14:45~15:30		成人スイミング スクール 松本 14:45~16:00					パワーヨガ (A) 中家 14:10~14:55	子供スイミング 14:00~17:45	STRONG NATION KATTA 14:50~15:35	エアロ中級 (B) 中家 14:40~15:25	子供スイミング 14:00~15:15	
15:00											かんたんサーキット Kanakano 15:00~15:30			ZUMBA Hiromi 15:15~16:00			ZUMBA KATTA 15:55~16:40	パワーヨガ (B) 中家 15:45~16:30	
16:00		子供スクール 木村 16:30~17:30	子供スイミング 16:00~18:30	子供スクール 16:30~17:30		子供スイミング 16:00~18:30	子供スクール 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~18:30			子供スクール 16:30~17:30	子供スイミング 16:00~18:30	ヨガ 西村 16:15~17:00	子供スクール 16:45~17:45				
17:00							子供スクール 17:30~18:30				子供スクール 17:30~18:30	子供スクール 17:45~18:45					エアロ初級 KATTA 17:00~17:45		マスターズ 17:00~18:00
18:00		子供スクール 木村 18:00~19:00												子供スクール 18:00~19:00	子供スクール 18:15~19:15				
19:00	SLOW STYLE YOGA 鈴木 19:10~19:55			ピラティス 石田 19:15~20:00	UBOUND 星崎 19:15~20:00		ヨガ 石田 19:10~19:55	かんたんサーキット30 松本 19:30~20:00	スペシャルクラス 久我 19:30~20:15		初中級エアロ 安永 19:10~19:55	UBOUND 岡元 19:10~19:55							
20:00	ZUMBA Hiromi 20:15~21:00	エアロ初級 亀田 20:15~21:00	背泳ぎ 松本 20:20~20:50	ZUMBA Tomoko 20:15~21:00		アクアピクス 堀田 20:20~20:50	ZUMBA Hiromi 20:15~21:00		クロール初級 鈴木 20:20~20:50		ファイドウラ ディカルパワー 岡元 20:15~21:00	ボディメイキング 島原 20:15~21:00	平泳ぎ 品川 20:10~20:40 アクアピクス 堀田 20:50~21:20						

21:00			スイムクラス 松本 21:00～21:30	HIP HOP Nana 21:25～22:10		バタフライ 近藤 21:00～21:30						KIMAX 岡元 21:15～22:00						
22:00																		

## コパンププログラム

## コパンスポーツクラブ泉佐野

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。	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勧め。
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。

プログラム名	分類	説明文
オキシジェノ	カロリー消費、ストレッチ・リラククス	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや廻旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協働性を養っていきます
メガダンス	カロリー消費	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどの運動効果が得られます。
ウェーブリングストレッチ	ストレッチ・リラククス	ウェーブリングを使用しながら気持ち良くストレッチをしていきます
ボディメイキング	体幹トレーニング	メリハリのある身体をつくるプログラムです
SALSATION	－	世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニング
青竹ピクス	ストレッチ・リラククス	青竹を使用して足裏に刺激を与え全身の血行を促進します
KIMAX	カロリー消費	ボクシングやキックボクシング・ムエタイなどのさまざまな格闘技の要素を取り込んだレッスンです
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
HIP HOP	カロリー消費	初めての方でも楽しくHIP HOPレッスンを行います
姿勢改善&ウォーキング	体幹トレーニング	歩く姿勢にこだわり、姿勢改善を行いながら、カラダに負担が少なく全身の筋肉や関節をバランス良く使えるようにするプログラムです
UBOUND	カロリー消費、筋力アップ	UBOUNDは、トランポリンを使ったエクササイズで、有酸素運動や筋力トレーニングを行うフィットネスプログラムです。
太極拳	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	「太極拳(たいぎょくけん)」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。
ファイドウ	－	空手やムエタイ、キックボクシングなどの格闘技の動きを組み合わせたプログラムです
シェイプ&コア	筋力アップ	からだを体幹(コア)から鍛えるシェイプアッププログラムです
ポルドブラ	カロリー消費、体幹トレーニング	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。
STRONG NATION	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。
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。
子供スイミング	－	子どもスクールの教室時間です。
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。
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。