

21:00		ボディストレイン 戸田 快 21:15～22:00		ZUMBA 大橋 良美 21:15～22:00		ステップ&筋トレ 杉本 敏美 21:00～21:45		リラックスヨガ 浅尾 早也香 21:15～22:00					
22:00													

ご連絡事項

*「※」は整理券配布プログラムです。

*目的に合わせてご参加下さい。すべてのプログラムに無料で参加できます。

*子どもスクール実施のため、16:45～18:45の間のプールは全面ご利用できません。

スクールがお休みの日は全コースご利用いただけます。

*都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。予めご了承ください。

*プログラム掲載以外に、指導のためコース制限や、期間限定でコース制限の変更する場合がございます。ご了承ください。

*スタジオ、プールレッスンは、開始5分を超えたと入場できませんので、ご了承ください。

*プログラムをやむおえず途中退出する場合、スタッフにお声かけください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ各務原

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。	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。	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。	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。
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
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。
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。
リトモス	カロリー消費	11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
太極拳	カロリー消費、体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
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。
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。
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。
アクアヌードル	カロリー消費	アクアヌードルやビート版などの浮き具を使用して見ずに浮かびます。無動の状態でも気持ち良く身体を動かします。
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。
筋膜ストレッチ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	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。
グループパワー	カロリー消費、筋力アップ	バーベルを使った、爽快感の高いスタジオレッスン。一人では退屈になりがちなマシントレーニングとは異なり、ノリのよい音楽に合わせて皆で楽しめるのも特徴。シンプルな動きなので、エアロピクスが苦手な方にもオススメです。ウエスト、二の腕など、身体の引き締め効果があります。

