



ご連絡事項

- ◆定員制プログラムについては、定員になり次第、締め切りさせていただきます。
- ◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。

◆有料プログラム(個別レッスン)については、フロントにてお申込みください。

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ亀山

<p>ストレッチ・リラックス</p> <p>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>カロリー消費</p> <p>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>体幹トレーニング</p> <p>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>
<p>プールプログラム</p> <p>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>ご利用制限の時間帯</p> <p>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>ダンスプログラム</p> <p>体をリズムカルに動かして音楽に合わせるプログラム。様々なスタイルやレベルに応じたトレーニングや振付を通じて楽しく踊りましょう。</p>
<p>基礎体力向上</p> <p>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。</p>		

プログラム名	分類	説明文
子供スイミング	—	
はじめて背泳ぎ	—	背泳ぎ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
はじめてバタフライ	—	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
腰痛ケアスイミング	—	水中では浮力が働き腰への負担が軽減するのでストレッチや泳いだりして筋力を強化します
レッツ！アクアピクス	—	音楽に合わせて水をかいたりキックしたり楽しい水中運動を行います
アクアウォーキング	—	水の特性を生かし、ウォーキングやジョギング、ストレッチを行います
はじめて平泳ぎ	—	平泳ぎ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
らくらくクロール	—	少しクロールが泳げるようになったら次は50mらく～にクロールが泳げるようご自身に合ったクロールを練習します
はじめてクロール	—	クロール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
スキルアップスイム	—	4泳法を正しく綺麗に泳ぎましょう☆そのために毎回練習のテーマを決めてレッスンします
ZUNBA	—	世界中の音楽に合わせて身体を動かします、初心者の方も楽しく参加できます！
フィジカルトレーニング	—	初めての方でも楽しく行える自体重での筋トレと簡単な有酸素運動です
わくわくエアロ	—	基本動作に慣れて更にレベルアップにチャレンジしたい方に！
青竹ピクス&ボディメイク	—	音楽に合わせて青竹踏みをし血行促進後ストレッチや筋トレを行い身体を整えます
On the music move(音楽にのって動こう)	—	音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう！（シューズ使用します）
うらかかヨガ	—	柔軟性の向上やコアの筋肉を整え呼吸法にて身体の奥深い層からリラックス
やさしいフラダンス	—	どなたでも簡単なフラのステップで楽しく音楽に合わせて身体を動かすことができ、初めてでも安心です
ラテンエアロ	—	ラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！
身体健やかヨガ	—	セルフ整体やトレーニングを混ぜたヨガです
かんたんエアロ	—	基本的な動作を音楽に合わせて楽しく体を動かして有酸素運動を行います
バランスボールエクササイズ	—	バランスボールを使って体幹を鍛えたり、姿勢を整えるエクササイズです
キックボクシング	—	キックボクシングの動きを使った有酸素運動です
やさしいアクアピクス	—	腰、膝に不安のある方も水の特性を使いながら、無理なく身体を動かす事で関節、筋肉がほぐれます
ゆったりストレッチ	—	ゆったり、のんびり気持ちよく身体を解してリフレッシュしましょう！