

コパンスポーツクラブ神戸北町 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/10/24(木)20:00

	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
09:00					筋コンディショニング 今演 09:45~10:30		エアロジョグ 森本 09:45~10:30		リラックスポール YUKIE 09:40~10:10					
10:00	ハワイアンフラ 高原 10:15~11:00		筋膜リセット 寺尾 10:15~10:30	ベビースイミング 10:15~10:45	コリオエアロ 今演 10:40~11:25	子供スイミング 10:15~10:45	マジコアdeKAZE 森本 10:45~11:30	(有料)成人スクール 10:45~11:45	サーキットステップ YUKIE 10:20~11:05	ベビースイミング 10:15~10:45	リラックスヨガ aiiai 10:30~11:15	ベビースイミング 10:15~10:45	サーキットエアロ 今藤 10:20~10:50	
			はじめてエアロ 森本 10:50~11:35	(有料)成人スクール 10:45~11:45										
11:00	ZUMBA おおさか 11:15~12:00			(有料)成人スクール 11:50~12:50		アクア30 駒沢 11:45~12:15	オリジナルエアロ 黄田 11:45~12:30	(有料)成人スクール 11:50~12:50	エアロウォーク YUKIE 11:15~12:00		コリオエアロ 黄田 11:35~12:20		バランスディスクエクササイズ 今藤 11:00~11:30	
12:00	バランスエクササイズ おおさか 12:15~12:45		エアロジョグ 黄田 12:05~12:50	はじめてスイム 寺尾 12:55~13:15	エアロウォーク 駒沢 12:35~13:20	フィンコース 12:30~13:00	筋コンディショニング 黄田 12:45~13:30	4泳法 寺尾 12:55~13:25	HipHop Chie 12:10~12:55		姿勢改善体幹トレーニング 桐ちゃん 12:50~13:35		スタンダードヨガ 村下 12:40~13:25	フィンコース 12:20~12:50
13:00	整体ストレッチ 山内 13:45~14:30	フィンコース 13:00~13:30	太極拳 橋本 13:30~14:15	アクアZUMBA ナタリー 13:30~14:00				あるく30 寺尾 13:30~14:00	HARI YOGA Chie 13:05~13:50	アクア30 久保寺 13:30~14:00	エアロジョグ 桐ちゃん 13:50~14:35	スイムマスター(ピギナー) STAFF 13:15~14:00		アクア30 STAFF 13:00~13:30
14:00					ポール&ポールセル フケア 今藤 14:00~14:45		大人バレエ RYOKO 14:00~14:45		ハワイアンフラ 栄 14:10~14:55					
15:00		子供スイミング 15:10~18:30	コンテンポラリー Jazz RYOKO 15:00~15:45	子供スイミング 15:10~18:30	パワーヨガ 久保寺 15:30~16:15	子供スイミング 15:10~18:30		子供スイミング 15:10~18:30	背骨コンディショニング 酒井 15:30~16:15	子供スイミング 15:10~18:30		子供スイミング 15:10~18:30		
16:00											太極拳 橋本 16:05~16:50		引き締めヨガ 駒沢 16:00~16:45	
17:00	KIDSチアダンス 柘田 17:30~18:30		KIDSバレエ 小川 17:00~18:00				KIDSダンス 小川 17:15~18:30		キッズびよダンス 小川 17:00~17:30		オリジナルエアロ 今演 17:20~18:05			
									KIDSダンス 小川 17:35~18:35					
18:00					ヒーリングヨガ 下迫 18:15~19:00		エアロウォーク 今演 18:40~19:25		マインドヨガ Yoko 18:45~19:30					
19:00	Hip Hop Chie 19:15~20:00	(有料)成人スクール 高橋 19:30~20:30	体質改善ヨガ(健康) 森 19:00~19:45		バレエエクササイズ 沙愛 19:30~20:15		コンビステップ 今演 19:30~20:15	アクア30 森 19:20~19:50	ZUMBA Rion 19:40~20:25					
20:00	HARI YOGA Chie 20:15~21:00		SAL SATIONdemo YOKO 20:15~21:00	アクア30 森 20:00~20:30	コンテンポラリーダンス 沙愛 20:20~21:05		背骨コンディショニング GENKI 20:25~21:10		ダンスエクササイズ Rion 20:35~21:20					

<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>ダンスプログラム 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>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。</p>		

プログラム名	分類	説明文
スイムマスター	泳力アップ	上級者向けのスイミングプログラムで、泳ぎのテクニックやスピードの向上を目指します。
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。
成人スクール（初級、アドバンス）	泳力アップ	成人向けの水泳スクールプログラムです。基本的な泳ぎ方の習得からレベルアップした水中運動の楽しみ方まで提供します。
水中ウォーキング	カロリー消費	歩くことを中心とした運動プログラムで、軽い有酸素運動や日常の運動量の向上をサポートします。
エンジョイスイム	カロリー消費、リハビリ	水中でのリラックスや楽しみながら泳ぐプログラムで、水中運動を楽しみたい方に適しています。
はじめてスイム	泳力アップ	初めての方を対象とした基礎的なスイミングスキルを学ぶプログラムです。
マーシャル	筋力アップ	マーシャルアーツの動作やテクニックを学ぶプログラムで、身体能力の向上や自己防衛のスキルを学びます。
マジコアdeKAZA	筋力アップ	マジックボールを使ったコアトレーニングプログラムで、腹部の筋力強化や安定性を高めます。
太極拳	カロリー消費	太極拳の基本的な動作や呼吸法を学ぶプログラムで、バランスや柔軟性の向上、気の流れを意識します。
Salsation	カロリー消費	サルサのリズムとエクササイズを組み合わせたプログラムで、有酸素運動や全身のトーンアップを目指します。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽に合わせて楽しく踊りながら運動するプログラムで、カロリー消費と全身のトーンアップを目指します。
リラックスボール	ストレッチ・リラックス	ボールを使ったリラックスやストレッチを行うプログラムで、心と身体のリフレッシュを促します。
ボールエクササイズ	体幹トレーニング	ボールを使ったエクササイズで、体幹の強化やバランス感覚の向上を目指すプログラムです。
エアロジョグ	カロリー消費	エアロピクスとジョギングを組み合わせたプログラムで、有酸素運動とカロリー消費を促します。
バレエエクササイズ	ストレッチ・リラックス	バレエの要素を取り入れたエクササイズプログラムで、柔軟性や筋力を鍛えます。
ダンスプログラム	カロリー消費	ハワイアンフラ、ストリート、HipHop、コンテンポラリー、など様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。
筋コンディショニング	筋力アップ	筋肉のパワーや持久力を向上させるためのトレーニングプログラムです。
背骨コンディショニング	体幹トレーニング	背骨周りの筋肉を鍛えることで姿勢の改善や身体の安定性を高めるプログラムです。
整体ストレッチ	ストレッチ・リラックス	整体の手法を組み合わせたストレッチプログラムで、身体の歪みを整えます。
ヨガストレッチ	ストレッチ・リラックス	ヨガの要素を取り入れたストレッチプログラムです。柔軟性と身体のバランスを整えます。
HARI YOGA	ストレッチ・リラックス	HARI YOGAとは、特定のヨガスタイルや手法を指す総称的な用語です。ヨガのバリエーションがあります。
癒しヨガ(マインド・アロマ)	ストレッチ・リラックス	心身のリラックスと癒しを促すヨガプログラムです。
ヨガ(レベル別)	ストレッチ・リラックス	ヨガの基本ポーズを中心に行うスタンダードなヨガプログラムです。ストレッチとリラクゼーションを取り入れます。
パワーヨガ	筋力アップ	力強さと筋力を鍛えることを重視したヨガプログラムです。ダイナミックなポーズや流れを行います。
体質改善ヨガ(健康)	ストレッチ・リラックス	体質改善を目的としたヨガプログラムです。ストレッチやリラクゼーションを取り入れて行います。
オリジナルエアロ	カロリー消費	パーソナライズされたエアロピクスプログラムで、個々の目標に合わせて設計されます。
はじめてエアロ	カロリー消費	エアロピクスを初めて体験する方向向けのプログラムです。
サーキットエアロ	カロリー消費	サーキット形式で行うエアロピクスプログラムです。ストレッチとリラックスも取り入れながら行います。
エアロウォーク	カロリー消費	歩行やランニングを取り入れた有酸素運動中心のエアロピクスプログラムです。
振付エアロ	カロリー消費	様々な振付を取り入れたエアロピクスプログラムです。
子供スイミング	-	子どもスクールの教室時間です。
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。

子供スクール

—

子どもスクールの教室時間です。

-->