

コパンスポーツクラブ豊橋小池 プログラムスケジュール (2024年12月)

更新:2024/10/26(土)20:02

	月		火	水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
09:00	ストレッチ30 09:15~09:45			骨盤ケア 萩原 09:15~09:45		ストレッチポール 熊谷 09:15~09:45		ストレッチ30 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	骨盤ケア 萩原 10:00~10:30			ストレッチポール 熊谷 10:00~10:20	アクアダンス 萩原 10:00~10:45	ZUMBA 佐藤 10:00~10:30		わくわくエアロ 兼松 10:00~10:30	アクアウォーキング 石田 10:50~11:20	誰でもエアロ 内田 10:00~10:30	子供スイミング 10:00~11:00		子供スイミング 10:00~11:00
	わくわくエアロ 萩原 10:45~11:15	はじめて太極拳 小池 10:45~11:15	かんたんヨガ 内田 10:45~11:15										
11:00	ヨガ 内田 11:30~12:00			ファンエアロ 結城 11:00~11:45	スイム初級 伊藤 11:00~11:45	美しいボディメイク エクササイズEX 伊藤 11:30~11:50		太極拳(中級) 小池 11:25~11:55	アクアダンス30 石田 11:30~12:00	肩こり予防エクササイズ EX 伊藤 11:30~11:50	子供スイミング 11:00~12:00		子供スイミング 11:00~12:00
12:00		かんたんアクアダンス 萩原 12:00~12:30		筋膜リリース 結城 12:00~12:45			スイム中級 伊藤 12:30~13:15			ボディバランススロー ヨガ chiko 12:30~13:00			
13:00	ストレッチ&ボディケア 内田 13:00~13:30			ストレッチ 13:00~13:30				ストレッチ30 齋藤 13:00~13:30		パワーヨガ chiko 13:15~13:45	子供スイミング 13:00~14:00		
	ステップ30 内田 13:45~14:15			ボディストレイン 村田 13:45~14:15				お腹スッキリ 齋藤 13:45~14:15					
14:00					スイム中級 池上 14:30~15:00		腰痛肩凝り改善体操 池上 14:15~14:45		スイム初級 井上 14:30~15:00		子供スイミング 14:00~15:00		
15:00											子供スイミング 15:00~16:00		
16:00		子供スイミング 16:00~17:00			子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00		
17:00		子供スイミング 17:00~18:00			子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:30		
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	メリハリBODY 内田 18:45~19:15			
19:00		子供スイミング 19:00~20:00			子供スイミング 19:00~20:00		子供スイミング 19:00~20:00		子供スイミング 19:00~20:00	ファンエアロ 内田 19:30~20:00			
20:00	かんたんステップ 池田 20:00~20:30	アクアウォーキング 村田 20:00~20:30		わくわくエアロ 池田 20:00~20:30		関節ワーク 丹羽 20:00~20:30	アクアウォーキング 齋藤 20:30~21:00	ボディストレイン 村田 20:00~20:30	スイム初級 井上 20:45~21:15				
	脂肪燃焼 エアロ 池田 20:45~21:15	スイム初級 井上 20:45~21:15	ファンエアロ 池田 20:45~21:15	かんたんエアロ 丹羽 20:45~21:30	ストレッチ 村田 20:45~21:15								

21:00												
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ豊橋小池

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。	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。	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。

プログラム名	分類	説明文
ストレッチ&ボディケア	ストレッチ・リラックス	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。
筋膜リリース	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。
腰痛肩凝り改善体操	筋力アップ、リハビリ	水の抵抗と浮力を利用した腰痛肩凝り改善エクササイズです。
アクアダンス	カロリー消費、筋力アップ	プールの中で行うエアロビクスです。水の抵抗を利用し、足腰に負担を掛けず効果的なトレーニングになります
水中ウォーキング	カロリー消費、筋力アップ	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	クロール、背泳ぎでは100mを泳ぐことを目標に練習を行います。ハイエルポーの練習やフォーム安定を図っていきましょう。平泳ぎ、バタフライでは25mから50mを目標に練習を行います。キックやストローク、タイミングの基本的な練習を行います。【参加泳力の目安】クロール・背泳ぎで50mを数本泳ぐことができる。平泳ぎ、バタフライをこれから始めたい方。
スイム初級	泳力アップ	プールが初めての方にお勧めなクラスです。水なれから、クロール、背泳ぎの基本練習を行います。クロール、背泳ぎは25m、50mを目指して練習します。【参加泳力の目安】初めての方やクロール・背泳ぎでまだ25mはつらい方。
肩こり予防エクササイズ	ストレッチ・リラックス	【ストレッチボールを使用したレッスン】肩こりになりにくい体になるような動きを中心にレッスンします
美しいボディメイクエクササイズ	ストレッチ・リラックス	【ストレッチボールを使用したレッスン】歪んだ姿勢を改善し美しいボディラインを作っていきます
ストレッチボール	ストレッチ・リラックス	【ストレッチボールを使用したレッスン】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。
メリハリBODY	カロリー消費、筋力アップ	ステップ台、バーベルなどを使って筋トレと有酸素運動で身体を引き締め引き締めていきましょう。
パワーヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	身体を引き締め、脂肪燃焼、柔軟性向上、精神安定に効果的です。ストレス解消など心のリラックスにも効果あります。
ボディバランススローヨガ	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	身体のラインを美しくすることを目的に行います。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ます。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	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ます。
ファンエアロ	カロリー消費	各インストラクターによるオリジナルのクラスです。
かんたんヨガ	ストレッチ・リラックス	ヨーガをベースとしたストレッチで、柔軟性のある身体づくりをします。全身がリラックスできるクラスです。
わくわく エアロ	カロリー消費	エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。エアロビクスを4つのパートに分けて週変わりで覚えていきます。
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。
かんたんステップ	カロリー消費	ステップ台（踏み台）を使用したエアロビクスです。昇降運動を中心に行います。
誰でもエアロ	カロリー消費	エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。エアロビクスを4つのパートに分けて週変わりで覚えていきます。
ステップ30	カロリー消費	ステップ台（踏み台）を使うことにより、たっぷり汗をかいていただけるクラスです。
はじめて太極拳	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	ゆっくりした動きで、心と身体を芯から温めます。肩凝り・腰痛・ストレス解消・集中力アップに効果があり、本来の健康状態に戻してくれます。
骨盤ケア	ストレッチ・リラックス	骨盤の歪みをとって、気になる下腹やO脚などの身体の凝りをとっていくクラスです。
ストレッチ30	ストレッチ・リラックス	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。