

コパンスポーツクラブ名谷 プログラムスケジュール (2024年12月)

更新:2024/11/12(火)20:40

	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	ヨガ60 シェリー 09:45~10:45										ボディパンプ 45 三好 幸恵 09:45~10:30			ボディジャム 60 ASAMI 09:45~10:45		子供スクール 09:30~10:45	リトモス45 祐村 愛 09:45~10:30		子供スクール 09:30~10:45	
10:00		▶ボディコンバット 10:00~10:30	ベビースクール 10:45~11:45	エアロII45 山本めぐみ 10:00~10:45	▶シバム 10:00~10:30	健康水泳講座: 有料 大川 広己 10:00~11:00	ステップII45 竹内 勇 10:00~10:45	背骨コンディショニング45 和田 寛子 10:00~10:45	ベビースクール 10:45~11:45		リトモス45 江川 すみれ 10:45~11:30	▶ボディコンバット 10:00~10:30	機能向上水中運動: 有料 休場 由華 10:00~10:45		▶ボディバランス 10:00~10:45	ベビースクール 10:45~11:45	パーソナルトレーニング Y30 坂西 まどか 10:45~11:15	▶ボディコンバット 10:00~10:30	子供スクール 10:30~11:45	
11:00	エアロII45 中尾 朱里 11:00~11:45	▶シバム 11:00~11:30		ステップII45 山本めぐみ 11:00~11:45	▶ボディバランス 11:00~11:45		エアロIII45 竹内 勇 11:00~11:45	ひめトレ45 和田 寛子 11:00~11:45			ウェーブストレッチ45 江川 すみれ 11:45~12:30	▶ボディアタック 11:00~11:30	アクア30 休場 由華 11:00~11:30	ボディコンバット45 いけち 11:00~11:45	▶ボディコンバット 11:00~11:30		ステップII45 坂西 まどか 11:30~12:15	▶レズミルズコア 11:00~11:30		
12:00	ポルドブラ45 中尾 朱里 12:00~12:45	▶ボディバランス 12:00~12:45		ボディコンバット45 KENYA 12:00~12:45	ポルドブラ45 Kaana 12:00~12:45	水泳集中講座: 有料 大川 広己 12:15~13:00	エアロIV45 Tomo 12:00~12:45				ストリートダンス45 ユウキ 12:45~13:30	▶ボディバランス 12:00~12:45		ボディパンプ いけち 12:00~12:45	▶レズミルズグリップ 12:00~12:30		ボディパンプ 45 三好 幸恵 12:30~13:15	▶ボディバランス 12:00~12:45		
13:00	リトモス45 青山 燿士 13:00~13:45	▶レズミルズコア 13:00~13:30	アクア30 大川 抄子 13:45~14:15	ヨガ60 葛野 悦子 13:30~14:30	ダンスオリジナル45 Kaana 13:00~13:45	水中ウォーキング スタッフ 13:30~14:00	ヨガ60 畑 ゆかり 13:00~14:00	▶ボディコンバット 13:00~13:30	アクア30 Tomo 13:05~13:35		パワーヨガ60 庄野 栄美 13:45~14:45	▶ボディコンバット 13:00~13:30		ボディアタック 45 三好 幸恵 13:00~13:45	▶レズミルズコア 13:00~13:30		ボディコンバット45 中尾 朱里 13:30~14:15	▶レズミルズパー 13:00~13:30		
14:00	ルーシーダットン60 吉田 奈穂 14:00~15:00	背骨コンディショニング 和田 寛子 14:15~15:15	子供スクール 14:45~16:00	ボディパンプ 大川 広己 14:45~15:15	コアトレーニング30 大川 広己 14:00~14:30	子供スクール 14:45~16:00	SALSATION® DEMO NORI 14:15~15:00	▶レズミルズグリップ 14:00~14:30	子供スクール 14:45~16:00			▶レズミルズコア 14:00~14:30	子供スクール 14:45~16:00	パワーヨガ45 庄野 栄美 14:00~14:45	▶シバム 14:00~14:30	子供スクール 14:45~16:00	エアロII45 中尾 朱里 14:30~15:15	▶レズミルズグリップ 14:00~14:30		
15:00			子供スクール 15:45~17:00		▶ボディコンバット 15:00~15:30	子供スクール 15:45~17:00		▶ボディバランス 15:00~15:45	子供スクール 15:45~17:00				▶レズミルズグリップ 15:00~15:30	子供スクール 15:45~17:00	エアロV45 谷川原 光彦 15:00~15:45	▶レズミルズパー 15:00~15:30	子供スクール 15:45~17:00		▶シバム 15:00~15:30	
16:00		▶ボディバランス 16:00~16:45	子供スクール 16:45~18:00		▶ボディバランス 16:00~16:45	子供スクール 16:45~18:00		▶レズミルズパー 16:00~16:30	子供スクール 16:45~18:00				▶シバム 16:00~16:30	子供スクール 16:45~18:00	ステップIII45 谷川原 光彦 16:00~16:45	▶ボディコンバット 16:00~16:30	子供スクール 16:45~18:00	骨盤リセット 45 淡川 麻智枝 16:00~16:45	▶レズミルズコア 16:00~16:30	
17:00		▶レズミルズコア 17:00~17:30	子供スクール 17:45~19:00		▶ボディアタック 17:00~17:30			▶ボディバランス 17:00~17:45	子供スクール 17:45~19:00				▶ボディコンバット 17:00~17:30	子供スクール 17:45~19:00		▶レズミルズコア 17:00~17:30		ヨガ45 淡川 麻智枝 17:00~17:45	▶ボディコンバット 17:00~17:30	
18:00		▶ボディアタック 18:00~18:30			▶レズミルズパー 18:00~18:30			▶シバム 18:00~18:30					▶ボディアタック 18:00~18:30							
19:00	リトモス45 江川 すみれ 19:00~19:45	▶ボディコンバット 19:00~19:30		ボディコンバット30 大川 広己 19:00~19:30 エアロV45 祐村 愛 19:45~20:30	▶シバム 19:00~19:30		ステップII45 江川 すみれ 19:30~20:15	▶ボディアタック 19:00~19:30			背骨コンディショニング45 GENKI 19:15~20:00	▶ボディコンバット 19:00~19:30								
20:00	ボディコンバット KAREN 20:00~21:00	▶ボディバランス 20:00~20:45		リトモス45 青山 燿士 20:45~21:30	ヨガ60 畑 ゆかり 20:00~21:00	スイムトレーニング 20:15~21:00	エアロV45 江川 すみれ 20:30~21:15	▶ボディコンバット 20:00~20:30			エアロII45 GENKI 20:15~21:00	▶レズミルズグリップ 20:00~20:30	スイムトレーニング 20:15~21:00							

ご連絡事項

- ◆ベリータンクス(有料)は水曜の1週目3週目に実施します(場所:Cスタジオ)
- ◆機能向上水中運動(休場インストラクター)は金曜の1週目3週目に実施します
- ◆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。

<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>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、徐々に運動をする方にお勧め。</p>	<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>ストレッチ・リラククス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラク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>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>
<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>		

プログラム名	分類	説明文
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？
ルーシーダットン	ストレッチ・リラククス	ルーシーダットンとは体の動きを重視したタイ式のヨガで、「仙人体操」という健康法です
スイムトレーニング	カロリー消費、泳力アップ	速く、長く泳ぎたい方、泳力向上を目指したい方向けの時間。スタッフからの指導はございません。譲り合ってご利用ください。2コースを専用として使用いたします。
背骨コンディショニング	ストレッチ・リラククス	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。背骨コンディショニングへ参加される方はスポーツタオルの持参をお願いします。
ひめトレ	筋力アップ、体幹トレーニング	小さなボールを使った簡単なエクササイズで骨盤底筋を鍛え、美しい姿勢をつくります。肩こり腰痛の予防や、ウエスト引き締めにも非常に効果的です。
エアロⅡ	カロリー消費	エアロビクスの基本動作中心。走ったり跳ねたりはしません。
エアロⅢ	カロリー消費	エアロビクスの基本動作+少しの走り、跳ねが入ります。
エアロⅣ	カロリー消費	少し激しい動作も入ります。エアロビクスに慣れた方におススメ
エアロⅤ	カロリー消費	エアロビクスの様々な動作を楽しみます。中上級者向け。
ステップⅡ	カロリー消費	ステップの基本動作を中心に行います。
バランスコーディネーション	筋力アップ、体幹トレーニング	簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを通じて、筋力や骨格、自律神経のバランスを整えることを目的としています。日常生活動作や体調の改善、可動域の回復などが期待できます。
骨盤リセット	ストレッチ・リラククス	インナーマッスルをほぐし、整った骨盤を目指します。腰痛・肩こり・冷え性などの改善やトレーニング効果向上が期待できます。
パワーヨガ	ストレッチ・リラククス	強度の高い動作も取り入れたヨガ
ウェーブストレッチ	ストレッチ・リラククス	ウェーブリングを使用し、「ゆるめる・ほぐす・強化する」を体感しましょう。※ウェーブリングをお持ちの方はご用意ください。
ヨガ	ストレッチ・リラククス	様々な呼吸法やポーズで心身共に刺激していきます。
ダンスオリジナル	カロリー消費	【ダンス系プログラム】担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。
ストリートダンス	カロリー消費	【ダンス系プログラム】ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。
機能向上水中運動	泳力アップ、リハビリ	膝や腰、股関節痛などの『動き辛さ』や猫背や丸腰などの『悪い姿勢』を改善していくクラスです。病院で水中歩行を勧められたが、どんな風に歩けば良いのかわからない！と言う方にお勧め。
健康水泳講座：有料	泳力アップ、リハビリ	楽に泳ぐをテーマに、無理のない身体の使い方に重きをおいた水泳レッスンです。
水泳集中講座：有料	泳力アップ、リハビリ	3カ月で、1つの種目を、明確な目標を設定してレッスンを行います。
アクア	カロリー消費	水の抵抗を利用しながら水中で行うエクササイズ
ボルドブラ	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。
▶ボディアタック	カロリー消費、体幹トレーニング	【バーチャルプログラム】心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上を目指し、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。
▶レズミルズグリット	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	【バーチャルプログラム】心肺機能を高める高強度インターバルトレーニングを実施します。
▶レズミルズコア	カロリー消費、ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	【バーチャルプログラム】ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させます。
▶ボディコンバット	カロリー消費	【バーチャルプログラム】格闘技の動作を使用した全身ワークアウトです。心肺機能の強化を目指します。
▶シバム	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	【バーチャルプログラム】楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウトです。パーティソングにのり、シンプルなダンスの動きを行います。
▶ボディバランス	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	【バーチャルプログラム】柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。
▶レズミルズバー	筋力アップ	【バーチャルプログラム】バレエ動作で引き締まった美しい筋肉とコアを作ります。
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。
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。

ボディパンプ	カロリー消費、筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。
ボディコンバット	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
ボディジャム	カロリー消費	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
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。

-->