

# コパンスポーツクラブ日進 プログラムスケジュール (2025年3月)

更新:2024/12/10(火)16:22

	月		火		水		木		金	土		日	
	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	休館日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
10:00	ピラティス (A) 高平 10:15~11:00		ZUMBA (A) 廣間 10:15~11:00	初中級エアロ (B) 浜田 10:15~11:00	サルセーション (A) ku-u 10:15~11:00	ママバランスボール (スクール会員限定) 10:15~11:00	リラクゼーションヨガ (A) 太田 10:15~11:00			ヨガ (A) 太田 10:15~11:00	子供スクール 10:05~11:05		
11:00	ヨガ (A) 加藤 あい 11:15~12:00	K-POP (B) YUKO 11:15~12:00	ソフトラテン (A) 廣間 11:15~12:00	バランスボール (B) 安田 11:15~12:00	ソフトパワーヨガ (A) 柴田 11:15~12:00	ママバランスボール (スクール会員限定) 11:15~12:00	ベリーダンス (A) Ishtal 11:15~12:00	太極舞 (B) 加藤 綾子 11:15~11:45		ZUMBA (A) 小畑 11:15~12:00	子供スクール 11:05~12:05	ZUMBA (A) 荒木 11:15~12:00	
12:00	中級STEP (A) 山本 真子 12:15~13:00	初心者バランスボール (B) 安田 12:30~13:00	骨盤ストレッチ (A) 安田 12:15~13:00		ZUMBA (A) 廣間 12:15~13:00		バレトン (A) 加藤 綾子 12:15~13:00	中級エアロ (B) 村岡 12:15~13:00		メガダンス (A) 小畑 12:15~13:00		ビートボクシング (A) 小池桜 12:15~12:45	
13:00	初心者エアロ (A) 山本 真子 13:15~13:45	LES MILLS ボディコンバット (B) 坂本 13:15~14:00	リラクゼーションヨガ (A) 柴田 13:15~14:00	初中級ステップ (B) 山本 真子 13:15~14:00	JAZZストレッチ (A) YUKO 13:15~14:00	LES MILLS ボディパンプ (B) me. 13:15~14:00	フラダンス (A) 津田 13:15~14:00	コアトレ (B) 村岡 13:15~13:45		LES MILLS ボディパンプ (A) me. 13:15~14:00		バレトン (A) 加藤 あい 13:15~14:00	
14:00	太極舞 (A) 加藤 綾子 14:15~15:00		DANCE FIT MAAYA 14:15~15:00		JAZZHIP (A) YUKO 14:15~15:00	体回復ストレッチボール (B) 山本 真寿美 14:15~15:00	初級エアロ (A) 杉村 14:15~15:00			体回復ストレッチボール (A) 山本 真寿美 14:15~15:00		ソフトヨガ (A) 加藤 あい 14:15~15:00	
15:00											子供スクール 15:30~16:30		
16:00					子供スクール 16:30~17:30	子供スクール 16:30~17:30					子供スクール 16:45~17:45		
17:00					子供スクール 17:30~18:30	子供スクール 17:30~18:30		子供スクール 17:00~18:00					
18:00								子供スクール 18:00~19:00			子供スクール 18:00~19:00		
19:00	ダンス基礎 (A) 城間 19:30~20:15	初心者バランスボール (B) 安田 19:30~20:00	バレトン (A) 加藤 あい 19:30~20:15		バラエティダンス (A) 城間 19:30~20:15		リラクゼーションヨガ (A) 清沢 19:30~20:15	子供スクール 19:10~20:10					
20:00	HIPHOP (A) 城間 20:30~21:15	初級バレエ (B) 本告 20:30~21:15	LES MILLS ボディパンプ (A) me. 20:30~21:15	フローヨガ (B) 加藤 あい 20:30~21:15	バレトン (A) 高平 20:30~21:15	ストレッチボール (B) 城間 20:30~21:15	LES MILLS ボディコンバット (A) me. 20:30~21:15						
21:00	リラクゼーションヨガ (A) 柴田 21:30~22:15		中級エアロ (A) 山本 真子 21:30~22:15		ビートボクシング (A) 小池桜 21:30~22:00		ZUMBA (A) me. 21:30~22:15						
22:00													

ご連絡事項

《スタジオレッスン参加方法》

～予約システムを利用した場合～

- ・レッスン開始10分前までに予約システムにてお好きな場所をご予約ください。
- ・レッスン開始10分前～レッスン開始時間の間にご入場ご予約された場所にてお待ちください。

～予約システムを利用していない場合～

・レッスン開始10分前に各スタジオ出入口にてインストラクターが順番にご案内いたします。各スタジオ前のタブレットで自分の場所を決めてご入場ください。

※館内を走っての移動は大変危険ですでおやめください

※外部環境により人数制限・レッスン参加数の制限等を実施させていただくことがあります。

※安全確保のため、用具使用レッスンは開始時間以降の入室はご遠慮ください。

※事情により、代講・休講になる場合があります。(館内掲示・ホームページにてご案内致します。)

※エアコンによる室内温度調節が難しい場合がございます。必要に応じて上着などをお持ちください。

※レッスンご案内時間、レッスン開始終了時間は多少前後する場合がございます。

※レッスン中の携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などのご利用はご遠慮ください。

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ日進

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。	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。	ストレッチ・リラクス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラ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。
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。	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。	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。
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。		

プログラム名	分類	説明文
サルセーション	カロリー消費	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。
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。動作は種やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
ベリーダンス	カロリー消費	アラビアンな音楽にあわせて軽快に踊ることで心身の調和を図ります。基本の動きやストレッチを学びながら、女性らしい魅力的なボディラインの下地をつくります。
フラダンス	カロリー消費	ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラクス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
ヒップホップ	カロリー消費	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。楽しみながら効率よくシェイプアップできるというメリットがあります。
STRONG NATION	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
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。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラクス	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。
自重トレーニング	筋力アップ、体幹トレーニング	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
骨盤ストレッチ	ストレッチ・リラクス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
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。
ピラティス	ストレッチ・リラクス、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。
AB-attack	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	AB-Attackは、「狙いはお腹！」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。
バランスボール	カロリー消費、ストレッチ・リラクス	バランスボールを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。
ジャズダンス	カロリー消費	リズムに合わせて、美しく、しなやかに踊ります。
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もの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。