コパンスポーツクラブ近江八幡 プログラムスケジュール（2024年12月）

更新:2024/11/20(水)12:14

	月			火			水			木			金			土			日		
	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート
09:00		アクアビクス 東 あゆみ 09:45〜10:15			バタフライ初級 09:20〜09:50		ストレッチ 前田 妙子 09:30〜10:00						ストレッチ 福田 美和 09:45〜10:15	クロール初級 09:20〜09:50			1-3コース使用不可 09:00〜10:00			1-4コース使用不可 09:30〜10:30	
10:00	リラクゼーションヨガ 福田 美和 10:00〜10:45	1-3コース使用不可 10:30〜11:30		バレトン 吉村 眞由美 10:00〜10:30 リラクゼーションヨガ 吉村 眞由美 10:45〜11:30	水中ウォーキング 10:00〜10:30 1-3コース使用不可 10:30〜11:30		初級エアロ 前田 妙子 10:15〜11:00	水中ウォーキング 10:00〜10:30 1-3コース使用不可 10:30〜11:30					リラクゼーションヨガ 福田 美和 10:30〜11:15	水中ウォーキング 10:00〜10:30 1-3コース使用不可 10:30〜11:30		コアトレ 北村 10:00〜10:30 週替わりレッスン① 10:45〜11:30	1-3コース使用不可 10:00〜11:30		ヨガ 福田 美和 10:45〜11:30	1-4コース使用不可 10:30〜11:30	
11:00	お腹すっきりスタッフ 11:00〜11:30 初級エアロ 斎藤 妙子 11:45〜12:30	バタフライ中上級 11:35〜12:05		ズンバ 西條 知佳 11:45〜12:30	背泳ぎ初級 11:35〜12:05		ストリートダンス 小針 菜穂子 11:15〜12:00						初級エアロ 北村 11:30〜12:15	マスターズ45 11:35〜12:20		週替わりレッスン② 11:45〜12:30	週替わり中上級 11:35〜12:05		お腹スッキリスタッフ 11:45〜12:15	1-4コース使用不可 11:30〜12:30	
12:00	フィギュア8 和香 12:45〜13:30	平泳ぎ初級 12:05〜12:35		リトモス 鈴木 真弥 12:45〜13:30	平泳ぎ初級 12:05〜12:35		ヨガ 鈴木 真弥 12:15〜13:00	アクアビクス 北村 12:45〜13:30					リトモス 吉村 眞由美 12:30〜13:15	アクアビクス 頼本 茉那子 12:45〜13:30		週替わりレッスン 12:45〜13:30	腰痛ストレッチ 12:20〜12:50				
13:00	バレトン 和香 13:45〜14:30	バタフライ初級 13:30〜14:00		ビートトレーニング 鈴木 真弥 13:45〜14:15	腰痛ストレッチ スタッフ 13:00〜13:45		中級エアロ 鈴木 真弥 13:15〜14:00	背泳ぎ中上級 13:45〜14:15					バレトン 吉村 眞由美 13:30〜14:15	平泳ぎ中上級 13:45〜14:15		ヨガ 小林 勤 13:45〜14:30	水中ウォーキング 13:05〜13:35 週替わり初級 13:45〜14:15			1-2コース使用不可 13:00〜14:00	
14:00		クロール中上級 14:00〜14:30			アクアビクス スタッフ 14:00〜14:30			クロール初級 14:15〜14:45						背泳ぎ初級 14:15〜14:45			1-4コース使用不可 14:30〜15:30				
15:00		1-4コース使用不可 15:00〜16:00			1-4コース使用不可 15:00〜16:00			1-4コース使用不可 15:00〜16:00						1-4コース使用不可 15:00〜16:00		子供スクール 15:30〜16:30	全コース使用不可 15:30〜16:30			1-3コース使用不可 15:00〜16:30	
16:00	子供スクール 16:00〜17:00	全コース使用不可 16:00〜17:00		チアスクール 16:05〜17:05	全コース使用不可 16:00〜17:00		子供スクール 16:10〜17:05	全コース使用不可 16:00〜17:00					子供スクール 16:00〜17:00	全コース使用不可 16:00〜17:00		子供スクール 16:30〜17:30	全コース使用不可 16:30〜17:30				
17:00	子供スクール 17:00〜18:00	全コース使用不可 17:00〜18:00		チアスクール 17:10〜18:10	全コース使用不可 17:00〜18:00		子供スクール 17:10〜18:05	全コース使用不可 17:00〜18:00						全コース使用不可 17:00〜18:00			1-4コース使用不可 17:30〜18:30				
18:00	子供スクール 18:00〜19:00	全コース使用不可 18:00〜19:00		チアスクール 18:15〜19:30	全コース使用不可 18:00〜19:00			全コース使用不可 18:00〜19:00						全コース使用不可 18:00〜19:00		ボディストレイン 清水 18:45〜19:30	1-4コース使用不可 18:30〜19:30				
19:00	ヨガ 前田 妙子 19:15〜20:00	全コース使用不可 19:00〜20:00		中級ステップ 池野 鷹 19:45〜20:15	全コース使用不可 19:00〜20:00		バレトン 和香 19:30〜20:15	全コース使用不可 19:00〜20:00					エアロビクス 伊庭 19:15〜20:00	全コース使用不可 19:00〜20:00		バレトン 清水 19:45〜20:30					
20:00	初級エアロ 前田 妙子 20:15〜21:00	1-4コース使用不可 20:00〜21:00		中級エアロ 池野 鷹 20:30〜21:15	1-4コース使用不可 20:00〜21:00		ピラティス 和香 20:30〜21:00	1-4コース使用不可 20:00〜21:00					ステップ 伊庭 20:15〜21:00	1-4コース使用不可 20:00〜21:00							

21:00													リラクゼーション 岡本 晴美 21:15〜22:00							

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ近江八幡

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薦め。	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。
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薦め。	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薦め。	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。

プログラム名	分類	説明文
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。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
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？
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。
水中ストレッチ	リハビリ	プールの中で水の特性を生かしたストレッチにより陸上よりも気持ち良く身体を伸ばすことができます。低負荷のトレーニングで姿勢の矯正と大きな筋肉を無理なく動かします。
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
流水ウォーキング	カロリー消費、筋力アップ	水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。 流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。
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。ふとももも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
子供スイミング	ー	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
アクアビクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロビクス（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。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	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ックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
エアロビクス	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。
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。