

コパンスポーツクラブ緑地公園 プログラムスケジュール (2025年1月)

更新:2024/12/16(月)15:08

	月			火			水			木			金	土			日		
	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	休館日	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール
10:00	KaQiLa 森 10:30~11:15		アクアピクス 45 中島 10:30~11:15	かんたんエアロ 吉原 10:30~11:15			マットピラティス 清水 10:30~11:15			ZUMBA KANA 10:30~11:15				はじめてエアロ 藤本(富) 10:15~11:00	キッズダンス チアダンス 10:00~11:00	子供スクール (プール) 10:00~11:00			子供スクール (プール) 10:00~11:00
11:00	健美操 木脇 11:30~12:15		背泳ぎ初級 佐野 11:30~12:00	からだ整う マーサ 11:30~12:15			中級エアロ たつきー 11:30~12:15		平泳ぎ初級 佐野 11:30~12:00	マットピラティス 山城 11:30~12:15				イスヨガ Mie 11:30~12:15		アクアピクス 西田 11:30~12:00	ZUMBA 鎌橋 11:00~11:45		
12:00	ヨガ Michiko 12:30~13:15		背泳ぎ中級 佐野 12:15~12:45	ヨガティス 若尾 12:30~13:15			ZUMBA たつきー 12:30~13:15		泳ぎこみ (1km -) 佐野 12:15~13:00	フリースタイル 岡山 12:30~13:15				ストレッチ 西田 12:30~13:00			フラダンス HIROKO 12:00~12:45		
13:00	かんたんストリートダンス 宮森 13:30~14:15			ZUMBA 岡山 13:30~14:15		オリジナル初級 中島 13:30~14:30	コアコンディショニング 福浦 13:30~14:15		水中歩行 13:15~13:45	体幹&ウォーキング 濱田 13:30~14:15		クロール初級 山城 13:00~13:45		ZUMBA Kazu 13:30~14:15		バタフライ中級 佐野 13:00~13:30	ボクササイズ 佐藤 13:00~13:45		オリジナル中級 中島 13:00~14:00
14:00				リラックスヨガ 若尾 14:30~15:15			ヨガ 福浦 14:30~15:15					ピラティス(有料) 14:00~14:45	マスターズ 山城 14:00~14:45		キックボクシング(有料) 門田 14:30~15:30		子供スイミング 14:00~15:00		
15:00												ZUMBA(有料) 15:00~16:00					子供スイミング 15:00~16:00		
16:00			子供スイミング 16:00~17:00				キッズダンス チアダンス初級 16:30~17:30		子供スイミング 16:00~17:00										
17:00	キッズダンス STREET入門 17:00~18:00		子供スイミング 17:00~18:00				キッズダンス チアダンス中級 17:40~18:40	こども空手教室 長谷川 17:00~18:00	子供スイミング 17:00~18:00	キッズダンス JAZZ入門 17:00~18:00									
18:00		キッズダンス STREET初級 18:10~19:10	子供スイミング 18:30~19:30				キッズダンス K-pop 18:50~19:50	こども空手教室 長谷川 18:00~19:00	子供スイミング 18:30~19:30		キッズダンス JAZZ初級 18:10~19:10			ヨガ 星本 18:00~18:45					
19:00	マットピラティス 清水 19:00~19:45	キッズダンス STREET中級 19:25~20:25	子供スイミング 19:30~20:30	ヨガ ようこ 19:00~19:45		バタフライ初級 長江 19:00~19:30		ヨガ 桂田 19:30~20:15	子供スイミング 19:30~20:30	初中級エアロ 雨野 19:00~19:45		初級スイム 長江 19:15~19:45							
20:00	ウェープリング 清水 20:00~20:30			ZUMBA ようこ 20:00~20:45		中上級スイム 長江 20:15~20:45	ボディシェイプ 西田 20:30~21:00					オリジナル上級 中島 20:00~21:00							
21:00																			

ご連絡事項

※子供スイミングの時間帯は在籍人数により最大で4コース使用させていただきます。

<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ません時間帯があります。</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>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>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・リラククス 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>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。</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>有料プログラム 別途料金が発生します。</p>	

プログラム名	分類	説明文
はじめてエアロ	カロリー消費	エアロビクス未経験者はここからスタート！
かんたんダンス	カロリー消費	幅広いジャンルのダンス要素を取り入れ身体を動かしながら音楽との一体感を楽しむクラスです
中上級エアロ	カロリー消費	エアロビクスをもっと極めたい方のために様々な振り付けや、動作、構成を楽しむことができるクラスです
入門STEP	カロリー消費	ステップ台の乗り降りといった簡単な動作を中心にした、はじめてのステップにおすすめのクラスです
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンミュージックにのって、一つ一つの振りの意味も覚えながら楽しく踊るクラスです
ZUMBA	カロリー消費	アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ！これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです
ストレッチ	ストレッチ・リラククス	筋肉の緊張を和らげ柔軟性を高めるクラス！私服・裸足での参加も大歓迎
マットピラティス	ストレッチ・リラククス	身体のある中心にあるコア(体幹)の強化、そして全身の協調性を高め日常生活に役立つ身体づくりを目指します
イスヨガ	ストレッチ・リラククス	座った姿勢で無理のないヨガポーズ・ストレッチ・筋力トレーニングをおこないます
ヨガ	ストレッチ・リラククス	ストレッチで身体、そして心の緊張をほぐしてリラックスし、身体の内面からも健康を目指すクラスです
背骨コンディショニング	ストレッチ・リラククス	矯正や筋肉向上から背骨のゆがみにアプローチするクラスです
ニューロン体操	ストレッチ・リラククス	ヨガや気功法などの呼吸法を取入れた運動をおこなうクラスです
ファイティングタイム	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングでおこなうパンチや防御の動作を使って、身体を動かしシェイプアップを狙うクラスです
体幹トレーニング	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	体幹を重視した動きができるような身体づくりを目指すクラスです
水なれ	カロリー消費	全く泳げない方はここからスタート！顔をつけるところから楽しく遊びながら水に慣れていきましょう
クロール初級	カロリー消費	クロールの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
背泳ぎ初級	カロリー消費	背泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
平泳ぎ初級	カロリー消費	平泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
バタフライ初級	カロリー消費	バタフライの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
クロール中級	カロリー消費、泳力アップ	クロールのフォームを改善しながら泳力向上を目指すクラスです！50M完泳を目指します
スイム	カロリー消費、泳力アップ	より速く、長く泳ぎたい方はこのクラス。総泳距離～1300m※クロールで100m完泳できる方が対象
スイムマスターズ	カロリー消費、泳力アップ	45分でもの足りない方はこのクラス。総泳距離～1800m※4泳法それぞれで25m完泳できる方が対象
パワーアップスイム	カロリー消費、泳力アップ	スピード・持久力の向上を目指すクラス。総泳距離～2200m※4泳法それぞれで50m完泳できる方が対象
水中歩行	カロリー消費、リハビリ	水中での正しい歩き方をマスターするクラスです。全く泳げなくても大丈夫
アクアビクス	カロリー消費、筋力アップ	プチャクアで慣れてきたら、次は45分しっかり水中で動いて全身シェイプアップ。
¥有料プログラム	—	【有料プログラム】内容については担当の講師までお問合せください。
子供スクール(プール)	—	子どもスクールの教室時間です。
子供スクール(スタジオ)	—	子どもスクールの教室時間です。