

コパンスポーツクラブさかえ プログラムスケジュール (2025年4月)

| | 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 | 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 | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | |
| 10:00 | ストレッチ 荒木 10:30~11:15 | 【有料スクール】 運動健康 教室 10:30~12:00 | | ボディメンテ ナンス 荒木 10:30~11:15 | | | ヨガ 太田 10:30~11:15 | 【有料スクール】 3B健康体 操 井上 10:30~12:00 | 【有料スクール】 プライベート レッスン 齋藤 10:15~10:45 | ステップ 【定員32名】 山本 10:20~10:50 | 【有料スクール】 運動健康 教室 10:30~12:00 | | バレエコンデ ィション 後藤田 10:45~11:30 | | | ヨガ 加藤 10:30~11:15 | | 子供スクール 10:00~10:15 | | | | |
| 11:00 | ズンバ 荒木 11:30~12:15 | | | ズンバ 荒木 11:30~12:15 | | | ボクシング 太田 11:30~12:00 | | 【有料スクール】 水泳教室 (初・中級) 齋藤 11:00~12:00 | 初中級エアロ 山本 11:00~11:30 | | 【有料スクール】 水泳教室 (初・中級) 齋藤 11:00~12:00 | K-POP YUKA 11:45~12:15 | | | バレトン 加藤 11:30~12:15 | | 【有料スクール】 水泳教室 (上級) 齋藤 11:00~12:00 | | | | |
| 12:00 | ヨガ 久美子 12:30~13:15 | | | ヨガ 加藤 12:30~13:30 | | | ダンスエアロ NAO 12:15~13:00 | | | ヨガ 武田 12:45~13:45 | | | 筋トレ30 丸山 12:30~13:00 | | | ヒップホップ 市川 12:30~13:15 | | | | | | |
| 13:00 | スロートレー ニング 寺澤 13:30~14:15 | 【有料スクール】 運動健康 教室 13:00~14:30 | | | 【有料スクール】 チェアヨ ガ 久美子 13:00~14:00 | | リンパケア NAO 13:15~14:00 | | 【有料スクール】 水泳教室 (上級) 齋藤 13:00~14:00 | | | 【有料スクール】 水泳教室 (初級) 齋藤 13:00~14:00 | ピラティス 木下 13:15~14:00 | | AQUA (②③④コ ース使用) 石塚 13:30~14:15 | はじめてジャ ズ 市川 13:30~14:15 | | | | | | |
| 14:00 | | | AQUA (②③④コ ース使用) 藤堂 14:30~15:15 | | | | | AQUA (②③④コ ース使用) 角野 14:15~15:00 | ポールスト レッチ 【定員 20名】 水野(裕) 14:00~14:30 | | | | | | | | | 【有料スクール】 ジャズダ ンス 市川 14:45~16:15 | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | 【有料スクール】 運動健康 教室 15:00~16:30 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | 子供スクール 16:00~17:00 | | | 子供スクール 16:00~17:00 | | | 子供スクール 16:00~17:00 | | | | | | | | | 子供スクール 16:00~17:00 | | | | |
| 17:00 | | | 子供スクール 17:00~18:00 | | | 子供スクール 17:00~18:00 | | | 子供スクール 17:00~18:00 | | | | | | | | | 子供スクール 17:00~18:00 | | | | |
| 18:00 | ヨガ 佐藤 18:30~19:30 | | | | | | | | | theslowリン パドレナー ジュ NAGISA 18:25~19:10 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ZUMBA◎ NAGISA 19:45~20:45 | | AQUA (②③④コ ース使用) 鈴木 19:00~19:45 | リンパドレ ナー ジュ 瀧 19:00~19:30 ★ボテイス ト レイ ン◆ 瀧 19:45~20:15 | | | 上級エアロ 山本 19:00~19:45 | ヒップホップ JUN2 19:50~20:50 | 【有料スクール】 スキルア ップクラス 山田 19:30~20:30 | ZUMBA◎ NAGISA 19:30~20:30 | ピラティス 木下 19:30~20:15 | | ヨガ KAZUMI 19:15~20:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | アプアタック 稲葉 20:25~20:55 | | | ステップ 【定員32名】 山本 20:00~20:45 | | 【有料スクール】 マスター ズ 山田 20:30~21:30 | | | | | | | ズンバ SHNTARO 20:15~21:00 | | | | | | |

ご連絡事項

- トレーニング終了時間22時45分 閉館時間23時。
- 【★】 → 前月より変更がございます。
- 【◆】 → レッスン参加時チケットが必要です。
設置時間：当日18時30分～。設置場所：13階ジムエリアカルテボックス。
- 【◎】 → Bスタジオにお並び下さい。
- 都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
- アクアピクスでは、②③④コースの制限をさせていただきます。参加者が30名以下の場合は③④コースのみの制限となります。
- レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
- レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りしております。
- (スクール) は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。
【ランニング部】毎週第3、4水曜日に実施中！参加費：無料。

| | | |
|--|---|---|
| <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>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。</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>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>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>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> |

| 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。動作は種やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。 |
| 健康体操 | 筋力アップ、ストレッチ・リラックス | 持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組みます。 |
| プライベートレッスン | 泳力アップ | 1対1の個人レッスン、泳法指導、スタートやターン技術等、指導内容は、ご要望にお応えします。 |
| バレエ | カロリー消費 | バレエの基本動作を使って、美しい身体を目指します。 |
| 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。 |
| ポールストレッチ | ストレッチ・リラックス | 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。 |
| ストレッチ | - | |
| 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。 |
| 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。 |
| アクアピクス | カロリー消費 | 水中でおこなうエアロピクス（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。 |
| 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・リラックス、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。 |
| ボディストレイン | カロリー消費、筋力アップ | 軽快な音楽に合わせて、バーベルを使ったエクササイズ。引き締まったカラダを作ります。 |
| ボディ ファイター | カロリー消費、筋力アップ | 脂肪燃焼効率をつきつめて考え出された「激汗系」プログラム。様々な格闘技の動きを取り入れ、脂肪燃焼・シェイプアップ効果を目指します。シンプルかつ大胆な動きで、初心者の方も、もちろんお楽しみいただけます。 |
| 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。 |