

コパンスポーツクラブ新長田 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/10/17(木)21:07

	月			火	水			木			金			土			日		
	スタジオ	サイクルスタジオ	プール		スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール
10:00	ヨガ 浦上 10:30~11:15	THE TRIP 一丸 10:30~11:10			ヨガ 中安 10:30~11:15	[VR] THE TRIP 10:30~11:10	幼児水泳 10:00~11:00	ボディバランス (FX) YUKA 10:30~11:00	THE TRIP 一丸 10:30~11:10	アクアピクス 斉藤 10:30~11:00	ヨガ 浦上 10:30~11:15	[VR] THE TRIP 10:30~11:10	幼児水泳 10:00~12:30	ボディパンプ 重長 10:30~11:15	THE TRIP 一丸 10:30~11:10	子供スイミング ※合計4コ ース使用 10:00~11:00	ヨガ 中安 10:30~11:15	THE TRIP 中島 10:30~11:10	子供スイミング ※合計4コ ース使用 10:00~11:00
11:00	ボディバランス 一丸 11:45~12:45	[VR] THE TRIP 11:30~12:10	ベビースイミング 11:10~11:40 ●教室 初心者 兒玉 11:45~12:30		ボディコンバット パンプトレーニング 真下 11:45~12:30	[VR] THE TRIP 11:30~12:10	▼教室 初心者 栗原 11:00~11:45	ズンバ YUKA 11:15~12:00	[VR] THE TRIP 11:30~12:10	ベビースイミング 11:10~11:40	ボディコンバット 中島 11:45~12:30	THE TRIP 一丸 11:30~12:10		ボディコンバット 中尾 11:30~12:15	[VR] THE TRIP 11:30~12:10	同上 11:00~12:30	ボディコンバット 中島 11:45~12:45	[VR] THE TRIP 11:30~12:10	同上 11:00~12:30
12:00					ズンバ MASAMI 12:45~13:30	THE TRIP 斉藤 12:50~13:30	アクアピクス 川村 12:30~13:00	ボディバランス (FX) 一丸 12:30~13:15			太極拳 王 12:45~13:30	THE TRIP 斉藤 12:40~13:20		エアロ 中尾 12:30~13:15	[VR] THE TRIP 12:50~13:30				
13:00	エアロ 窪田 13:00~13:45		アクアピクス 斉藤 13:30~14:00		ボディバランス (FX) 一丸 13:45~14:30			ボディパンプ 松原 13:45~14:30	THE TRIP 斉藤 13:50~14:30				クロール 大川 13:45~14:15	ボディバランス 一丸 13:30~14:30		ウォーキング スタッフ 13:00~13:30	パンプトレー ニング 真下 13:00~13:45	[VR] THE TRIP 13:00~13:40	週替わり泳法 栗原 13:00~13:30
14:00	ズンバ 新倉 14:15~15:00	[VR] THE TRIP 14:00~14:40	平泳ぎ 栗原 14:30~15:00			THE TRIP 一丸 14:45~15:25	バタフライ 斉藤 14:15~14:45	グループファイト AI 14:45~15:30		アクアピクス 佐藤 14:15~14:45	背骨コンディ ショニング 福富 14:00~14:45	[VR] THE TRIP 14:20~15:00	背泳ぎ 大川 14:30~15:00	Jrスクール(体 育) 14:50~15:50	[VR] THE TRIP 14:00~14:40	Jrスクール(ス イミング)※合計4コ ース使用 14:15~15:00	パラエティレ ッス 14:00~14:45		子供スイミ ング ※合計4コ ース使用 14:15~15:00
15:00		[VR] THE TRIP 15:10~15:50	子供スイミ ング ※合計4コ ース使用 15:15~16:00				子供スイミ ング ※合計4コ ース使用 15:15~16:00		[VR] THE TRIP 15:00~15:40	子供スイミ ング ※合計4コ ース使用 15:15~16:00			子供スイミ ング ※合計4コ ース使用 15:15~16:00			同上 15:00~16:00	ヨガ 大西 15:00~16:00	THE TRIP 中島 15:15~15:55	同上 15:00~16:30
16:00	Jrスクール(ダ ンス) 16:00~18:30		同上 16:00~17:00		Jrスクール(チ ア) 16:30~17:30		同上 16:00~17:00	Jrスクール(体 育) 16:30~17:30		同上 16:00~17:00	Jrスクール(チ アダンス) 16:30~17:30		同上 16:00~17:00	Jrスクール(空 手) 16:00~17:00	THE TRIP 佐藤 16:10~16:50	同上 16:00~17:00			
17:00			同上 17:00~18:00		Jrスクール(空 手) 17:30~18:30		同上 17:00~18:00	Jrスクール(体 育) 17:30~18:15		同上 17:00~18:00			同上 17:00~18:00	ボディアタック 沖 17:15~18:00		同上 17:00~18:30			
18:00		[VR] THE TRIP 18:00~18:40	同上 18:00~19:30			[VR] THE TRIP 18:00~18:40	同上 18:00~19:30	ボディコンバット 中島 18:45~19:30	[VR] THE TRIP 18:00~18:40	同上 18:00~19:30		[VR] THE TRIP 18:00~18:40	同上 18:00~19:30	グループファイト MISA 18:15~19:00	[VR] THE TRIP 18:00~18:40				
19:00	ヨガ 大西 19:00~19:45	THE TRIP 斉藤 19:00~19:40			ボディパンプ KENYA 19:00~19:45	THE TRIP 佐藤 19:00~19:40			[VR] THE TRIP 19:00~19:40		ボディバランス 一丸 19:00~19:45	THE TRIP 佐藤 19:00~19:40				マスターズ 栗原 19:00~20:00			
20:00	ボディジャム YUKA 20:00~20:45	THE TRIP 中島 20:00~20:40			ボディコンバット KENYA 20:00~20:45	[VR] THE TRIP 20:00~20:45	四泳法 高須加 20:00~20:30	ボディジャム NONA 20:00~21:00	THE TRIP 中島 20:00~20:40	マスターズ 高須加 20:00~20:45	ボディパンプ いけち 20:00~20:45	THE TRIP 中島 20:00~20:40							
21:00	ボディバランス YUKA 21:00~21:45	[VR] THE TRIP 21:20~22:00			ボディアタック 沖 21:00~21:45	[VR] THE TRIP 21:20~22:00		グループファイト AI 21:15~22:00	[VR] THE TRIP 21:20~22:00		ボディコンバット いけち 21:00~21:45	[VR] THE TRIP 21:20~22:00							

ご連絡事項
・サイクルスタジオ参加には別途、有料のご利用登録「サイクルオプション」が必要となります。フロントへお問合せください。

<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>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>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>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>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>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>		

プログラム名	分類	説明文
太極拳	カロリー消費、体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
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向けのレッスンとなります。
子供スイミング	-	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。
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。
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。
ボディバンプ	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。
ボディアタック	カロリー消費、筋力アップ	シェイプアップしながらカロリー消費を目指す人におすすめ。心肺機能とスタミナ、筋力UPを運動を楽しみながら取り組めるワークアウト
ボディバランス	ストレッチ・リラックス	ヨガや太極拳の動きを取り入れた体幹、柔軟性、バランスを鍛えるストレッチエクササイズ
エアロ	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。
THE TRIP	カロリー消費	NZ発の新感覚フィットネス。短時間で一気に脂肪燃焼！暗闇の中、映画館のような大型スクリーンとサウンドによる没入感で圧倒的な運動効果を実現します。
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。
ボディメイク	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。つつい、おっくうになりがち筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。