

# コパンスポーツクラブ多治見 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/10/22(火)20:38

|       | 月                               |  | 火                        |                                       | 水                                   |                                    | 木   | 金                                   |                                       | 土                              |                                       | 日                        |                                      |
|-------|---------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|       | スタジオ                            | プール  | スタジオ                     | プール                                   | スタジオ                                | プール                                | 休館日 | スタジオ                                | プール                                   | スタジオ                           | プール                                   | スタジオ                     | プール                                  |
| 10:00 | ヨガ★<br>10:30~11:15              | 水中ウォーキング<br>(①②コース使用)<br>10:30~11:00           | ヨガ★<br>10:30~11:15       |                                       | ヨガ★<br>10:30~11:15                  | 幼稚園指導 6日・13日・27日◆<br>10:15~11:10   |     | バレトン★<br>10:30~11:15                |                                       | クイナックスフリー<br>10:00~13:00       | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>10:00~11:00      | クイナックスフリー<br>10:00~13:00 | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>10:00~11:00     |
| 11:00 | エアロピクス<br>(期間限定)<br>11:25~12:10 |  | 初心者エアロ<br>11:30~12:00    |                                       | 体幹トレーニング&ストレッチ<br>11:30~12:00       |                                    |     | リンパ・ドレナージュ★<br>11:30~12:15          |                                       |                                | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>11:00~12:00      |                          | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>11:00~11:30     |
|       |                                 |  |                          |                                       |                                     |                                    |     |                                     |                                       |                                |                                       |                          | 水中ウォーキング<br>(①②コース使用)<br>11:40~12:10 |
| 12:00 | ストレッチ★<br>12:20~12:50           |  | ビートボクシング<br>12:10~12:30  |                                       | ステップ【定員制26名】◆<br>12:10~12:30        |                                    |     |                                     | アカアピクス<br>(①②コース使用)<br>12:30~12:50    |                                | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>12:00~13:00      |                          |                                      |
|       |                                 |  | 筋膜ストレッチ★<br>12:40~13:00  |                                       | 筋膜ストレッチ★<br>12:45~13:05             |                                    |     |                                     |                                       |                                |                                       |                          |                                      |
| 13:00 | カラテエクササイズ<br>13:10~13:40        |  | 機能改善ヨガ★<br>13:25~14:10   | 水中ウォーキング<br>(①②コース使用)<br>13:20~13:50  |                                     | アカアピクス<br>(①②コース使用)<br>13:30~14:00 |     | 筋膜ストレッチ★<br>13:10~13:30             |                                       |                                | 子供スイミング<br>(①コース使用)<br>13:15~13:45    |                          |                                      |
|       |                                 |  |                          |                                       |                                     |                                    |     | リンパ巡りヨガ★<br>13:45~14:30             |                                       |                                |                                       |                          |                                      |
| 14:00 |                                 | アカアピクス<br>(①②コース使用)<br>14:00~14:30             |                          |                                       |                                     |                                    |     |                                     | 水中ウォーキング<br>(①②コース使用)<br>14:00~14:30  | エアロピクス<br>14:00~14:30          |                                       | ビートボクシング<br>14:00~14:20  |                                      |
|       |                                 | 子供スイミング<br>(①②コース使用)<br>14:45~16:00            |                          |                                       |                                     |                                    |     |                                     |                                       |                                |                                       |                          |                                      |
| 15:00 |                                 |  |                          |                                       |                                     |                                    |     | クイナックスフリー<br>15:00~18:00            |                                       | ヨガ★<br>15:20~16:05             |                                       | 筋膜ストレッチ★<br>15:15~15:35  |                                      |
|       |                                 |  |                          |                                       |                                     |                                    |     |                                     |                                       |                                |                                       | クイナックスフリー<br>15:45~17:00 |                                      |
| 16:00 | 子供スクール<br>チアダンス<br>16:00~17:30  | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>16:00~17:30               | クイナックスフリー<br>16:00~18:45 | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>16:00~17:30      |                                     | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>16:00~17:30   |     |                                     | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>16:00~17:30      | 子供スクール<br>チアダンス<br>16:30~17:30 |                                       |                          | 子供スイミング<br>(①②コース使用)<br>16:00~17:00  |
| 17:00 | クイナックスフリー<br>17:30~18:50        | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>17:30~18:45               |                          | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>17:30~18:45      |                                     | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>17:30~18:45   |     |                                     | 子供スイミング<br>(全面使用)<br>17:30~18:45      | 子供スクール<br>チアダンス<br>17:30~18:30 |                                       |                          | 子供スイミング<br>(①コース使用)<br>17:30~18:00   |
| 18:00 |                                 |  |                          | 子供スイミング育成<br>(①②コース使用)<br>18:45~19:45 |                                     |                                    |     |                                     | 子供スイミング育成<br>(①②コース使用)<br>18:45~19:45 |                                | 子供スイミング育成<br>(①②コース使用)<br>18:00~19:00 |                          |                                      |
| 19:00 |                                 | アカアピクス<br>水中ウォーキング<br>(①②コース使用)<br>19:15~19:45 | エアロピクス<br>19:20~19:40    |                                       | ボディストレーン<br>[定員制26名]<br>19:20~19:40 |                                    |     | ムーブアップヨガ★<br>19:10~19:55            |                                       | クイナックスフリー<br>19:00~20:30       |                                       | クイナックスフリー<br>19:00~20:30 |                                      |
|       |                                 |  | RUNMIX◆<br>19:55~20:25   |                                       | バーンアウト(ファイト)<br>19:55~20:10         |                                    |     |                                     |                                       |                                |                                       |                          |                                      |
| 20:00 | 尻トレ<br>20:05~20:25              |  | リンパ巡りヨガ★<br>20:40~21:25  |                                       | ビートボクシング<br>20:20~20:50             |                                    |     | ボディストレーン<br>[定員制26名]<br>20:10~20:30 |                                       |                                |                                       |                          |                                      |
|       | ビートボクシング<br>20:40~21:00         |  |                          |                                       |                                     |                                    |     | 腹筋トレ★<br>20:40~21:00                |                                       |                                |                                       |                          |                                      |

|       |                            |  |  |                          |  |                          |  |  |  |  |  |
|-------|----------------------------|--|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--|--|--|--|
| 21:00 | リンパ・ドレナージュ★<br>21:10～21:40 |  |  | クイナックスフリー<br>21:40～22:30 |  | クイナックスフリー<br>21:15～22:30 |  |  |  |  |  |
|-------|----------------------------|--|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--|--|--|--|

**ご連絡事項**

- ・各プログラムの担当インストラクターが、入室のご案内をします
- ・やむを得ず途中退室される際は、他のお客様のご利用に十分ご配慮下さい
- ・定員制の表示があるプログラムは、あらかじめ整理券をお受け取りの上、ご入室下さい
- ・祝日は営業時間が異なるため、終了時間が20:30までのレッスンまでとなります
- ・「★」のプログラムはシューズ無しでご参加いただけます
- ・「◆」のプログラムは前月より変更がございます

- ・クイナックスグループは、レッスンの途中からでも入室いただくことができます
- ・プールプログラムは、開始5分前から準備をさせていただきます
- ・プールプログラムはジャグジー側から①～⑤コースとさせていただきます。
- 例)アクアピクス①②コース使用→ジャグジー側の2コース使用
- ・その他プールコースの制限がある場合がございます

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ多治見

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>体幹トレーニング</b></p> <p>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> | <p>ご利用制限の時間帯</p> <p>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>プールプログラム</p> <p>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><b>カロリー消費</b></p> <p>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><b>筋力アップ</b></p> <p>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><b>ストレッチ・リラックス</b></p> <p>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><b>基礎体力向上</b></p> <p>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><b>チアダンス</b></p> <p>ココロを育み、笑顔と元気を届けます。チアダンスは”人を応援すること”を目的として誕生したダンスで、「笑顔」を通じ相手に元気や勇気を与えます。</p> |   |

| プログラム名     | 分類                          | 説明文   |
|------------|-----------------------------|---|
| リンパ・ドレナージュ | ストレッチ・リラックス                 | 体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくプログラムです。  |
| RUN MIX    | カロリー消費、筋力アップ                | 音楽に合わせて行う、自重トレーニング+有酸素運動。走りの動作が中心なため、ランニング好きな方にもおすすめ。   |
| ストレッチ      | ストレッチ・リラックス                 | 意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。  |
| 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。  |
| 子供スイミング    | —                           | 子どもスクールの教室時間です。   |
| 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。  |
| コア・リメイク    | カロリー消費、ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング | 身体を支える軸ともいえる骨盤や脊柱。これらが歪み傾くと、関節の連携が乱れ、腰痛や肩こりなどの痛みを引き起こします。コア・リメイクは、柔軟性・筋力・バランス感覚を高め、身体に負担の少ない自然な骨格位置をキープしていくプログラムです。 |
| クイナックス     | カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング       | 体全体を動かし細かな筋肉や体幹を鍛えます。また使用者のレベルに合わせて豊富なメニューで、男女問わずお使い頂けます。   |
| 子供スクール     | —                           | 子どもスクールの教室時間です。   |
| 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。   |
| 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。  |
| 筋膜ストレッチ    | カロリー消費、ストレッチ・リラックス          | 日頃の生活で凝り固まりやすい「筋膜」を押して伸ばします。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。  |