

# 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12月)

更新:2024/11/23(土)14:46

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

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

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。	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。	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。
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。	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。	ストレッチ・リラククス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラク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。
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。	チアダンス 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。	

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・リラククス	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・リラククス	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・リラククス	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ククス。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・リラククス、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・リラククス	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。