



ご連絡事項

※一部スタジオプログラムへの参加は当日予約制となります(定員がございます)。  
 ※レッスンの参加者が1名になった場合、レッスンを中止させていただきます。予めご了承ください。  
 ※都合により、休講または担当者が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※レッスン内容および担当者は1ヶ月ごとに変更する場合がございます。

◆スクールレッスンのご案内  
 泳いで健康コース  
 火・金/13:00~14:00  
 歩いて健康コース  
 火/14:00~14:30 水/11:30~12:00 木/14:00~14:30  
 ※プールレッスンでは参加人数や混雑状況により、レッスン使用コースを追加させていただく場合がございます。予めご了承ください。  
 ※プールレッスンは、安全のためレッスン開始5分以降は参加いただけません。予めご了承ください。  
 ※火~金16:20~18:30、土曜日13:00~18:30の間は子供スイミング実施のため全コース利用不可となります。予めご了承ください。

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ多治見南

<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>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。</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>	

プログラム名	分類	説明文
サルセーション	カロリー消費	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。
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。
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。
健康体操	筋力アップ、ストレッチ・リラククス	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。
子供体育教室	-	子供スクールの体育教室時間です。
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。
リトモス	カロリー消費	11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
ベリーダンス	カロリー消費	アラビアンな音楽にあわせて軽快に踊ることで心身の調和を図ります。基本の動きやストレッチを学びながら、女性らしい魅力的なボディラインの下地をつくります。
めざせ25m	カロリー消費、泳力アップ	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。
たっぷり泳ごう	カロリー消費、泳力アップ	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。
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。
フラダンス	カロリー消費	ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
ボールストレッチ	ストレッチ・リラククス	エクササイズのツールとして開発されたボールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
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。
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。
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。