

# テストA プログラムスケジュール (2025年2月)

更新:2025/02/03(月)14:38

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
08:00	ヨガ トレーナー1 08:50~09:50		【テストA店のみ】 ★本部★プログラム トレーナー1 08:05~08:55				マットサイエンス イントラA 08:45~09:15						ビートボクシング イントラA 08:15~09:15	
09:00					リンパ・ドレナージュ イントラC 09:00~09:30						【テストA店】☆店舗 ☆プログラム トレーナー1 09:20~10:20			
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														

## ご連絡事項

大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。  
大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。

大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。  
大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。

大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。  
大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。

大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。  
大人の「ご連絡事項」が入ります。大人の「ご連絡事項」が入ります。

## コパンププログラム

テストA

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。	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。	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。
---	---	---

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。
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。
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。
マットサイエンス	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	ヨガ+ピラティスで体幹部を鍛える、コア・スタビリティ（体幹安定）エクササイズです。
【テストA店】☆店舗☆プログラム	筋力アップ	【テストA店】★店舗★プログラムのリード文が入ります。プロスケPDFにも反映されます。
【テストA店のみ】★本部★プログラム	カロリー消費、筋力アップ、ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	【テストA店のみ】★本部★プログラムのリード文が入ります