

コパンスポーツクラブ東海 プログラムスケジュール (2025年2月)

	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
10:00			エアロビクス 10:40~11:10	水中ウォーキング 10:30~11:00	ZUMBA 10:20~11:05	一部コース使用可 10:15~10:45	ヨガ 10:30~11:15	アクアビクス 10:30~11:00	青竹エクササイズ 10:30~11:00	一部コース使用可 10:15~10:45	ヨガ 10:30~11:15	全面使用不可 10:00~11:00	ZUMBA 10:10~10:55	全面使用不可 10:00~11:00
11:00			スロートレーニング 11:25~12:10		ヨガ 11:15~12:00		エアロビクス 11:25~11:55		バレトン 11:10~11:55	水中ウォーキング 11:15~11:45	ステップ 11:30~12:00	全面使用不可 11:00~11:15	ヨガ 11:10~11:55	全面使用不可 11:00~11:15
				一部コース使用可 11:30~12:30		一部コース使用可 11:30~12:00								
12:00			ヨガ 12:25~13:10		お腹すっきり 12:15~12:35		ZUMBA 12:05~12:35		ポールエクササイズ 12:05~12:25		エアロビクス 12:10~12:40		ポールエクササイズ 12:05~12:25	
				ピラティス 12:45~13:15		ヨガ 12:35~13:20	ダンス基礎 12:55~13:25							
13:00						水中ウォーキング 13:00~13:30	東海市介護事業予防 (会員の方参加不可) 13:30~14:30				ダンスエアロ 13:30~14:15			
14:00						園指導(一部コース 使用可) 14:00~14:40	東海市介護事業予防 (会員の方参加不可) 14:30~15:30			園指導(一部コース使 用可) 14:45~15:40		一部コース使用可 14:15~15:00		
15:00				全面使用不可 15:45~16:00		一部コース使用可 15:00~15:35	チアダンススクール 15:30~16:30	全面使用不可 15:45~16:00		全面使用不可 15:45~16:00	チアダンススクール 15:30~16:30	一部コース使用可 15:00~16:00		
						全面使用不可 15:45~16:00								
16:00				全面使用不可 16:00~17:00		全面使用不可 16:00~17:00	チアダンススクール 16:45~17:45	全面使用不可 16:00~17:00		全面使用不可 16:00~17:00	チアダンススクール 16:45~17:45	一部コース使用可 16:00~17:00		
17:00				全面使用不可 17:00~18:00		全面使用不可 17:00~18:00		全面使用不可 17:00~18:00		全面使用不可 17:00~18:00		一部コース使用可 17:00~17:30		
18:00			ZUMBA 18:40~19:25	全面使用不可 18:00~18:15	バレトン 18:45~19:15	全面使用不可 18:00~18:15	ヨガ 18:40~19:25	全面使用不可 18:00~18:15		全面使用不可 18:00~18:15	全面使用不可 18:00~18:15	チアダンススクール 18:00~19:30		
				全面使用不可 18:30~19:20		一部コース使用可 18:30~19:30			全面使用不可 18:30~19:20					
19:00			コアコンディショ ニング 19:35~20:20		ヨガ 19:25~20:10	アクアビクス 19:30~20:00	ビートボクシング 19:40~20:10		ボディストレイン 19:50~20:20	アクアビクス 19:45~20:15				
20:00			エアロビクス 20:30~21:00		ボディストレイン 20:25~20:55		RUNMIX 20:20~20:40		ZUMBA 20:30~21:15					
						エアロビクス 20:55~21:25								

21:00			21:10~21:40			21:30~22:15							
-------	--	--	-------------	--	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--

ご連絡事項

- ◆ご参加の際は、所定の時間までに、各実施場所にお集まりください。タオルやドリンクによる事前の場所取りはご遠慮ください。
- ◆ご自身の体力・体調に合わせて、ご利用を判断ください。

- ◆祝日営業(19：00閉館)の場合は15:00までに完了するレッスンまで開講いたします。
- ◆プログラム内容は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ東海

<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>カロリー消費</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>ストレッチ・リラククス</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>筋力アップ</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>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>基礎体力向上</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、久々に運動をする方にお勧め。</p>
<p>体幹トレーニング</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>ダンスプログラム</p> <p>体をリズムカルに動かして音楽に合わせるプログラム。様々なスタイルやレベルに応じたトレーニングや振付を通じて楽しく踊りましょう。</p>	

プログラム名	分類	説明文
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。動作は穏やかですが、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。
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。
青竹エクササイズ	カロリー消費	青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、青竹踏みに加えストレッチやマッサージなど、初めての方でも楽しくご参加いただけます
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。
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。
自重トレーニング	筋力アップ、体幹トレーニング	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
骨盤ストレッチ	ストレッチ・リラククス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
公共事業	-	公共の受託事業のため、利用制限
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。