

レッスンプログラム説明



Beem Creation System

～健康だから生活を楽しめる、それがコパンのフィットネスコンセプト～

B:Body (身体) 美しい身体、健康な身体、体力にあふれ疲れにくい身体を目指す
E:Enjoy (楽しみ) クラライフを楽しみたい、スキルアップをして楽しみたい
E:Easy (かんたん) 初めてでも出来る、体力がなくても大丈夫
M:Mental (精神) ストレスを解消、癒しの提供

リラクゼーション&疲労回復

スタジオ	ヨガ (45～60分)		初心者	呼吸を大切にしながら、ゆっくりとやさしいポーズ中心に行い、身体の調整をします。	
	リラクセスヨガ (60分)		初心者	ストレス解消や癒しを与え、カラダの機能改善をし、健康で美しい姿勢を作ります。	
	パワーヨガ (45分)		初級	従来の「ヨガ」に筋力トレーニングの要素を加え美しいプロポーションを作ります。	
	ピラティス (45分)		初心者	ストレス解消や癒し体感します。コアを鍛え、精神と身体を美しく導きます。	
	太極拳 (60分)		初心者	緩やかな動きと自然な呼吸で姿勢と心を整え、代謝や内臓の機能を高めます。	
	サンテフォルジェ (45分)		初心者	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バレエの要素を取り入れたプログラム。優雅に動き柔軟性、筋力、バランス感覚を高めていきます。	
	リンパドレナージュ (45分)		初心者	体内のリンパ節を刺激し、身体の内側からキレイにしていきます。また、背骨や骨盤の位置を矯正することで美しいプロポーションを目指します。	
	adidasヨガ		初級	アディダスが考案した、アササヨガをベースにしたプログラム。動的な動きと静的な動きをバランスよく行います。初めての方も安心して参加いただけます。	

有酸素系シェイプアップ

スタジオ	初心者エアロ (30分)		初心者	はじめてエアロピクスに挑戦する方やまだ慣れていない方へのクラスです。基本ステップを使って簡単なコンビネーションを覚えましょう。		
	初級エアロ (45分)		初級者	初心者エアロに物足りなくなった方へのクラスです。体力がついてきたら、少し長い時間にも挑戦してみましょう。		
	初級エアロ (45分)		初級者～中級者	初級エアロに物足りなくなった方へのクラスです。はむむ動作はなく、一定の心拍数をキープすることで脂肪を燃焼させましょう。		
	中級エアロ (45分)		中級者	エアロピクスの基本ステップを一通り習得された方のクラスです。走ったり、跳んだり、ターンを入れたコンビネーションに挑戦してみましょう。		
	上級エアロ (60分)		上級者	強度、難易度共に最上級のクラスです。複雑なコンビネーションに挑戦してみましょう。		
	ステップ (45分)		初級	ステップ台を使った昇降運動です。ステップの組み合わせを楽しみながらシェイプアップするクラスです。		
	ZUMBA～ズンバ～ (45分)		初級	ラテン系のリズムで特にウエストに働きかけ、引き締まったボディラインを実現します。		
	RITMOS～リトモス～ (30～45分)		初級	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です。ラテン・ヒップホップ・フラメンコなど様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？		
	プール	水中ウォーキング (30分)		初心者	水中をいろいろな動作を交えながら歩くクラスです。	
		パワーウォーキング (30分)		初級	ヌードルやフィンベルなどを使用し、筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキングを行います。	
ショートアクア (30分)			初心者	水中エアロピクス。短時間にシェイプアップしたい方におすすめです。		

ショートプログラム

スタジオ	お腹スッキリ (15分)		初心者	腹筋マシンなどを使用しトレーニングを行います。	
------	--------------	--	-----	-------------------------	--

格闘技系

スタジオ	ファットバーニング (30・45分)		初心者～	キックボクシング、空手、太極拳、などの格闘技の動作を取り入れたエクササイズです。お腹周り、お尻のシェイプアップに効果大。	
------	--------------------	--	------	--	--

バランス&フレックスPOWER

スタジオ	ボディストレイン (30・45・60分)		初心者～	音楽に合わせてバーベルを使って筋力トレーニングを行うクラスです。シェイプアップへの近道です！	
	バレトン (45分)		初心者	バレエの動作をメインに、フィットネスとヨガをミックスしたお洒落な新感覚のプログラムです。筋コンディショニング、心肺機能の向上、ストレッチ効果があります。	
プール	アクアサーキット (30分)		初心者	アクアジムを使ってサーキット形式で運動し、効率よく脂肪を燃焼させます。	

スイミング テクニック

プール	クロール初級 (30分)		初心者	水なれ(浮き身)・浮き身からのキック・呼吸なしのクロールの習得を目指します。	
	クロール中級 (30分)		中級	呼吸とフォームの習得・2.5Mの完泳を目指します。	
	クロール上級 (30分)		上級	持久力アップ・スピードアップを目標に練習を行います。	
	背泳ぎ初級 (30分)		初心者	身体の姿勢・背泳ぎの足の動き・手の動きの習得を目指します。	
	背泳ぎ中級 (30分)		中級	呼吸の動作・手、キック、呼吸のタイミングの習得・2.5M完泳を目指します。	
	平泳ぎ初級 (30分)		初心者	身体の姿勢・平泳ぎの足の動きの習得を目指します。	
	平泳ぎ中級 (30分)		中級	呼吸の動作・手、キック、呼吸のタイミングの習得・2.5M完泳を目指します。	
	バタフライ初級 (30分)		初心者	浮き身(うねり)、バタフライのキック・手の動きの習得を目指します。	
	四泳法初中級 (45分)		初級中級	4種類の泳法の練習を行います。	
	たっぷり泳ぐ (30分)		中級	トータル600～1200メートルを目標にコーチと一緒に泳ぎます。1人ではなかなか練習できない方におすすめです。	



このマークは初心者おすすめプログラムです。

【お知らせ】

ボディストレイン・ファットバーニングが新曲
初めての方もお気軽にご参加ください。