コパンスポーツクラブ アミ プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/12(木)18:13

	月		火	水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00	ストレッチフロー 悠乃 09:50〜10:35			いきいき筋力体操 道端 09:50〜10:35		メノポーズ 森本 09:50〜10:35		初級エアロ 後藤 09:50〜10:20			子供スイミング 09:30〜10:30 1-6コース使用不可		子供スイミング 09:30〜10:30 1-6コース使用不可
10:00	初級ステップ 悠乃 10:50〜11:35	水中ウォーキング 岡原 10:00〜10:30 5-6コース 子供スイミング 10:20〜11:30 1コース 四泳法レッスン 島田 10:40〜11:25 2-4コース		初級ステップ＆筋トレ 池田 10:50〜11:35	水中ウォーキング 井関 10:00〜10:30 5-6コース 四泳法レッスン 井関 10:40〜11:25 1-3コース	ZUMBA 野田 10:50〜11:35	子供スイミング 10:20〜11:30 1コース 上級スイム 松尾 10:40〜11:25 1-3コース	ZUMBA 井川 10:35〜11:20	水中ウォーキング 岡原 10:00〜10:30 5-6コース 四泳法レッスン 岡原 10:40〜11:25 1-3コース	脂肪燃焼ステップ 野田 10:15〜11:00	子供スイミング 10:30〜11:30 1-6コース使用不可		子供スイミング 10:30〜11:30 1-6コース使用不可
11:00											子供スイミング 11:30〜13:00 1-4コース使用不可		子供スイミング 11:30〜12:30 1-4コース使用不可
12:00													
13:00	リラックスヨガ 柳田スタジオ 13:15〜14:00			中級エアロ 林田 13:15〜14:00		リラックスヨガ 柳田スタジオ 13:15〜14:00		ピラティス 森本 13:15〜14:00		ZUMBA SAYURI 13:00〜13:45	子供スイミング 13:00〜14:00 1コース使用不可		
14:00	初級エアロ SAYURI 14:15〜15:00			ZUMBA 林田 14:15〜15:00	子供スイミング 14:45〜16:00 1-2コース使用不可	バレトン 高木 14:15〜15:00	子供スイミング 14:45〜16:00 1-2コース使用不可	機能改善ステップ 森本 14:15〜15:00		ヨガ 本多 14:00〜14:45	子供スイミング 14:00〜15:00 1-4コース使用不可		
15:00					水中ウォーキング 岡原 15:00〜15:45 5-6コース				水中ウォーキング 圓道 15:00〜15:45 5-6コース		子供スイミング 15:00〜16:00 1-6コース使用不可		
16:00		子供スイミング 16:00〜17:30 1-6コース使用不可			子供スイミング 16:00〜17:30 1-6コース使用不可		子供スイミング 16:00〜17:30 1-6コース使用不可		子供スイミング 16:00〜17:30 1-6コース使用不可		子供スイミング 16:00〜17:20 1-5コース使用不可		
17:00		子供スイミング 17:30〜18:40 1-6コース使用不可			子供スイミング 17:30〜18:40 1-6コース使用不可		子供スイミング 17:30〜18:40 1-6コース使用不可		子供スイミング 17:30〜18:40 1-6コース使用不可				
18:00		子供スイミング 18:40〜19:40 1-3コース使用不可			子供スイミング 18:40〜19:40 1-3コース使用不可				子供スイミング 18:40〜19:40 1-3コース使用不可				
19:00	AB-attack 青山 19:15〜20:00	四泳法レッスン 松尾 19:50〜20:30 1-3コース		AB-attack 青山 19:15〜20:00	四泳法レッスン 北嶋 19:50〜20:30 1-3コース	パンチエアロ MASASKI 19:15〜20:00		STRONG NATION 青山 19:30〜20:15					
20:00	ランミックス＆筋トレ 青山 20:15〜21:00			ZUMBA 青木 20:15〜21:00		ステップサーキット MASASKI 20:15〜21:00		AB-attack 青山 20:30〜21:00					
21:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ アミ

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薦め。	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。
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薦め。	ダンスプログラム 体をリズミ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。	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薦め。
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。		

スタジオ

プログラム名	区分	説明文
ランミックス＆筋トレ	–	
機能改善ステップ	基礎体力向上	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。
上級スイム	プールプログラム	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。
脂肪燃焼ステップ	基礎体力向上	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。
パンチエアロ	基礎体力向上	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。
ステップサーキット	基礎体力向上	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。
初級エアロ	基礎体力向上	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。
中級エアロ	基礎体力向上	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。
初級ステップ	基礎体力向上	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。
リラックスヨガ	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。
初級ステップ＆筋トレ	基礎体力向上	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。
ZUMBA	ダンスプログラム	アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ！これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。
いきいき筋力体操	ストレッチ・リラックス	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めます。
四泳法レッスン	プールプログラム	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。
水中ウォーキング	プールプログラム	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。
STRONG NATION	カロリー消費	心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。
ピラティス	ストレッチ・リラックス	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。
ヨガ	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。
バレトン	基礎体力向上	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。
AB-attack	筋力アップ	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。
ストレッチフロー	ストレッチ・リラックス	音楽に合わせて動きながら身体を伸ばしていく機能改善クラスです
メノポーズ	筋力アップ	更年期を幸年期にするべく、マットの上でコンディショニングをおこないます