コパンスポーツクラブ ベル プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/13(火)11:39

	月			火	水			木			金			土			日		
	スタジオ	大プール	小プール	休館日	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール	スタジオ	大プール	小プール
10:00	整美体操 神平 10:15〜11:00	アクアビクス 南 10:20〜10:50	子供スイミング 牧野 10:30〜11:30		ヨガ 南 10:15〜11:00	水中ウォーキング 牧野 10:30〜11:00		ピラティス 小辻 10:15〜11:00	アクアフィットネス 富田 10:15〜11:00	子供スイミング 牧野 10:30〜11:30	健康体操 井田 10:15〜11:00	初心者クロール・背泳ぎ 牧野 10:30〜11:00	アクアビクス 深草 10:30〜11:15		子供スイミング 10:00〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00		子供スイミング 10:00〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00
11:00		初・中級泳法 定兼 11:10〜11:50				クロール・背泳ぎ 定兼 11:10〜11:50		初級ステップ 山森 11:15〜12:00	平泳ぎ・バタフライ 牧野 11:30〜12:10			四泳法レッスン 牧野 11:10〜12:10			子供スイミング 11:00〜12:00	子供スイミング 11:00〜12:00		子供スイミング 11:00〜12:00	子供スイミング 11:00〜12:00
12:00						アクアビクス 深草 12:15〜13:00													
13:00					健康ヨガ 山森 13:30〜14:15			初級エアロ 山森 13:30〜14:15			初級エアロ 加藤 13:30〜14:15			ステップサーキット Masaki 13:30〜14:15	子供スイミング 13:30〜14:30	子供スイミング 13:30〜14:30			
14:00	初級ステップ 加藤 14:15〜15:00														子供スイミング 14:50〜16:00	子供スイミング 14:50〜16:00			
15:00		子供スイミング 15:00〜16:00	子供スイミング 15:00〜16:00			子供スイミング 15:00〜16:00	子供スイミング 15:00〜16:00		子供スイミング 15:00〜16:00	子供スイミング 15:00〜16:00				ZUMBA 南 15:30〜16:15			週替わりレッスン 15:00〜15:45		
16:00		子供スイミング 16:15〜17:25	子供スイミング 16:15〜17:25			子供スイミング 16:15〜17:25	子供スイミング 16:15〜17:25		子供スイミング 16:15〜17:25	子供スイミング 16:15〜17:25		子供スイミング 16:15〜17:25	子供スイミング 16:15〜17:25		子供スイミング 16:10〜17:15	子供スイミング 16:10〜17:20			
17:00		子供スイミング 17:30〜18:40	子供スイミング 17:30〜18:40			子供スイミング 17:30〜18:40	子供スイミング 17:30〜18:40		子供スイミング 17:30〜18:40	子供スイミング 17:30〜18:40		子供スイミング 17:30〜18:40	子供スイミング 17:30〜18:40						
18:00	ヨガ SAYURI 18:15〜19:00				ピラティス 田中 18:30〜19:15			ヨガ 高木な 18:30〜19:15			ソフトヨガ 藤田 18:15〜19:00								
19:00	ZUMBA SAYURI 19:15〜20:00				パンチ＆サーキット Masaki 19:30〜20:15			ZUMBA 南 19:30〜20:15			ZUMBA 藤田 19:15〜20:00				四泳法レッスン 門屋 19:30〜20:15				
20:00	初中級エアロ 南 20:15〜21:00	四泳法レッスン 八崎 信弥 20:00〜20:45						サーキット 南 20:30〜21:00											
21:00																			
22:00																			

ご連絡事項
日曜レッスン　15:00〜15:45　11/1初級ダンス（高木なイン) 11/8初中級エアロ（SAYURIイン） 11/22中級エアロ(井田イン）
11/29ZUMBA(清水イン）

祝日レッスン プール　10:30〜11:15　11/23 アクアビクス（南イン) 祝日レッスンスタジオ　10:30~11:15　11/23初級ステップ（石本イ

ン）

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ ベル

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
クロール・背泳ぎ	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。
パンチ＆サーキット	筋力アップ	
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。
週替わりレッスン	基礎体力向上	週替わりでレッスンプログラムが変わります。
平泳ぎ・バタフライ	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。
アクアフィットネス	プールプログラム	水中でおこなう有酸素運動です。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。
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。
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。
健康ヨガ	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。
ソフトヨガ	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・中級泳法	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。
初心者クロール・背泳ぎ	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。
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
整美体操	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。
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。
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。
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。
アクアビクス	プールプログラム	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	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。
健康体操	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。
サーキット	カロリー消費	筋トレと有酸素運動を休憩なしに続けることで、短時間でも脂肪燃焼効果が期待できる「サーキットトレーニング」。組み合わせる種目によって、持久力や筋力、瞬発力、フィジカルも同時に鍛えられるトレーニングです。

-->