コパンスポーツクラブ岐阜 プログラムスケジュール（2026年6月）

更新:2026/06/03(水)21:17

	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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	リフレッシュヨガ 松葉 10:30〜11:15 ★	子供スイミング 10:30〜11:30 6/8・15 1コースと歩行コースの一部	リトモス YUKARI 10:30〜11:15	ウォーキング＆アクア 大橋 10:30〜11:15	てくてくエアロ 松葉 10:30〜11:15	子供スイミング 10:30〜11:30 6/３・17 1コースと歩行コース一部	SALSATION 大橋 良美 10:30〜11:15	子供スイミング 10:45〜11:30 6/4・11・18・25 1コース利用		リフレッシュヨガ sugi 10:30〜11:15 ★	子供スイミング 10:00〜11:00 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 10:00〜11:00 ※1コースのみ利用可能
11:00	リンバーボディ 松葉 11:30〜12:15		エクスプレスエアロ 内海 11:30〜12:15	ーソナルレッスン 11:30〜13:15 ご希望の方はフロントまで 予約がある場合1コース	リフレッシュヨガ rico 11:30〜12:15 ★	るんるんアクア 11:45〜12:15 大野	バレトン 加藤 11:30〜12:15			ビートボクシング 本多 亜聖 11:30〜12:00	るんるんアクア 福田 峻斗 11:30〜12:00	ボディストレイン 戸田 快 11:30〜12:00 ★	子供スイミング 11:15〜12:00 最大2コース使用
12:00	ZUMBA 片岡 12:30〜13:15	平泳ぎ 本多 亜聖 12:10〜12:40 クロール 本多 亜聖 12:45〜13:15	WayMe 後藤 瑞季 12:35〜13:05 ★		バレトン 松葉 12:30〜13:00	背泳ぎ 福田 峻斗 12:30〜13:00	ボディメンテナンス 松葉 12:30〜13:30 ★	バタフライ 本多 亜聖 12:00〜12:30		ボディストレイン 本多 亜聖 12:30〜13:00 ★		ZUMBA 内海 12:10〜12:55	
13:00	フラエクササイズ 片岡 13:30〜14:15	るんるんアクア 戸田 快 13:30〜14:00	ZUMBA 忍 麻里 13:30〜14:15	ウォーキング＆アクア 大橋 13:30〜14:15	ボールでピラティス 松葉 13:15〜14:00 ★		リトモス YUKARI 13:45〜14:45	子供スイミング 13:00〜13:45 6/4・25 1コースと歩行コース一部		ボールでピラティス 松葉 13:30〜14:15 ★		ビートボクシング 本多 亜聖 13:15〜13:45	
14:00	ビートボクシング 本多 亜聖 14:30〜15:00		リフレッシュヨガ sugi 14:30〜15:15 ★		ZUMBA 児島 14:15〜15:00			るんるんアクア 後藤 瑞季 14:15〜14:45		ZUMBA 加藤 14:45〜15:30	子供スイミング 14:00〜14:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 14:15〜15:00 1コース使用
15:00											子供スイミング 15:00〜15:45 ※1コースのみ利用可能		
16:00		子供スイミング 16:00〜16:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 16:00〜16:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 16:00〜16:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 16:00〜16:45 ※1コースのみ利用可能			子供スイミング 16:00〜16:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 16:00〜16:45 最大3コース使用
17:00		子供スイミング 17:00〜17:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 17:00〜17:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 17:00〜17:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 17:00〜17:45 ※1コースのみ利用可能			子供スイミング 17:00〜17:45 ※1コースのみ利用可能		
18:00		子供スイミング 18:00〜18:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 18:00〜18:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 18:00〜18:45 ※1コースのみ利用可能		子供スイミング 18:00〜18:45 ※1コースのみ利用可能					
19:00	SALSATION 忍 麻里 19:45〜20:30		ZUMBA 片岡 19:45〜20:30		初中級エアロ 加藤 19:30〜20:15		パワーヨガ 森 幸子 19:30〜20:15 ★						
20:00	ビートボクシング 本多 亜聖 20:45〜21:15	るんるんアクア 清水 20:00〜20:30	FBX 片岡 20:45〜21:15		バレトン 加藤 20:30〜21:15	るんるんアクア 福田 峻斗 20:30〜21:00	ZUMBA 内海 20:30〜21:20	るんるんアクア 戸田 快 20:30〜21:00		リトモス YUKARI 20:00〜20:45	るんるんアクア 本多 亜聖 20:00〜20:30		
21:00	リフレッシュヨガ 森 幸子 21:30〜22:15 ★		ボディストレイン 馬場 悠介 21:45〜22:15 ★		リフレッシュヨガ 浅尾 21:30〜22:15 ★		ランミックス 戸田 快 21:35〜22:05			ビートボクシング 本多 亜聖 21:00〜21:30			
22:00													

23:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ岐阜

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。	体幹トレーニング 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。	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。	有料プログラム 別途料金が発生します。	

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
【有料】スイミングパーソナルレッスン	有料プログラム	ご希望の方はフロントまでお問い合わせください。
バタフライ	プールプログラム	バタフライの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎが不安な方から上達したい方まで基礎を練習します
平泳ぎ	プールプログラム	泳ぎの基本を覚えて、平泳ぎをもっと楽しむためのプログラムです。
クロール	プールプログラム	クロールの基本動作を身につけて、より楽にそして長く泳ぐことを目指すクラスです
WayMe	ストレッチ・リラックス	
フラエクササイズ	カロリー消費	ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
ランミックス	カロリー消費	ラン中心のハイインパクトエアロビクスと自体重トレーニングで脂肪燃焼を促します。
パワーヨガ	ストレッチ・リラックス	強度の高い動作も取り入れたヨガプログラムです。
ボディストレイン	体幹トレーニング	軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！
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。
ボディメンテナンス	筋力アップ	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。
てくてくエアロ	カロリー消費	エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。エアロビクスを４つのパートに分けて週変わりで覚えていきます。
ポールでピラティス	ストレッチ・リラックス	ポールを使用し、ピラティスをおこないます。体の内側、外側を美しく引き締まったものにするクラスです。
ウォーキング＆アクア	プールプログラム	プールの中を歩きながら体をほぐしたり軽く筋力アップをします。 強度は自分で調節できます。ウォーミングアップとしてぜひご参加下さい。
FBX	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。
エクスプレスエアロ	基礎体力向上	様々なエロビクスの動きを楽しみます。
SALSATION	カロリー消費	世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。
リフレッシュヨガ	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。
るんるんアクア	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。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
リンバーボディ	ストレッチ・リラックス	リンバーとは柔軟体操。フィットネス・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れたオリジナルメソッド。可動域を広げ体幹力ＵＰ・しなやかな美しい身体づくりを目指します
リフレッシュヨガ	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。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスクールの教室時間です。
リトモス	基礎体力向上	11曲の音楽に合わせた、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。 ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
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。
ビートボクシング	カロリー消費	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。