# コパンスポーツクラブ コスモ プログラムスケジュール（2025年7月）

更新:2025/06/18(水)17:48

| | 月 | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | スタジオ | プール |
| 10:00 | | ZUMBA<br>大橋 良美<br>10:15〜11:00 | | 脂肪燃焼エアロ<br>川瀬 春美<br>10:45〜11:30 | ウォーキング＆アクア<br>大野 ゆかり<br>10:30〜11:15 | 初中級エアロ<br>山本 泉<br>10:30〜11:15 | ウォーキング＆アクア<br>大橋 匡子<br>10:30〜11:15 | ヨガ<br>森 幸子<br>10:15〜11:00 | クロール中級<br>日比 桂子<br>10:30〜11:15 | スモールボールエクササイズ<br>大橋 匡子<br>10:15〜11:00 | | バラエティ<br>10:30〜11:15 | |
| 11:00 | | ヨガ<br>森 幸子<br>11:15〜12:00 | | | | FIT HOP<br>Chiko<br>11:45〜12:30 | | 脂肪燃焼エアロ<br>忍 麻里<br>11:20〜12:05 | | ZUMBA<br>北村 真紀<br>11:30〜12:15 | ウォーキング＆アクア<br>大橋 匡子<br>11:20〜12:05 | | |
| 12:00 | | バレトン<br>森 幸子<br>12:15〜13:00 | | ヨガ<br>kyoko<br>12:00〜12:45 | | | | | | | | サルセ―ション<br>北村 真紀<br>12:45〜13:30 | |
| 13:00 | | リンパマッサージ＆ピラティス<br>馬淵 静香<br>13:30〜14:15 | | 初級エアロ<br>加藤 直子<br>13:30〜14:15 | 水中エクササイズ<br>吉村 麻由美<br>13:30〜14:00 | 初心者エアロ<br>吉村 麻由美<br>13:00〜13:30 | 四泳法レッスン<br>日比 桂子<br>13:00〜13:45<br>クロール初級<br>日比 桂子<br>13:50〜14:35 | 初級エアロ<br>加藤 理香<br>13:00〜13:45 | アクアビクス<br>清水 美穂子<br>13:30〜14:15 | 初中級ステップ<br>別宮 佳代子<br>13:00〜13:45 | | | |
| 14:00 | | 中級エアロ<br>早崎 愛子<br>14:30〜15:15 | アクアビクス<br>別宮 佳代子<br>14:30〜15:15 | ザ・スローリンパ・ドレナージュ<br>早崎 愛子<br>14:30〜15:15 | | ZUMBA<br>大西 由利枝<br>14:00〜14:45 | | ZUMBA<br>加藤 理香<br>14:00〜14:45 | | 初級エアロ<br>大野 ゆかり<br>14:00〜14:45<br>中級エアロ<br>大野 ゆかり<br>14:55〜15:40 | | バラエティ<br>14:00〜14:45 | |
| 15:00 | | バランスボール<br>吉村 麻由美<br>15:30〜16:00 | | | | | | ヨガ<br>清水 美穂子<br>15:15〜16:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | 子供スクール<br>16:30〜17:30 | | 子供スクール<br>16:30〜17:30 | | | | 子供スクール<br>16:00〜17:00 | | | |
| 17:00 | | 子供スクール<br>17:00〜18:00 | | 子供スクール<br>17:30〜18:30 | | 子供スクール<br>17:40〜18:40 | | | | 子供スクール<br>17:00〜18:00 | | | |
| 18:00 | | 子供スクール<br>18:10〜19:10 | | | | 子供スクール<br>18:50〜19:50 | | | | | | | |
| 19:00 | | 初級ステップ<br>別宮 佳代子<br>19:30〜20:15 | | サーキットトレーニング<br>杉本 敏美<br>19:45〜20:30 | | | | | バタフライ初級<br>森 正也<br>19:30〜20:00 | ZUMBA<br>中島 有加<br>19:30〜20:15 | クロール中級<br>森 正也<br>19:10〜19:55 | | |
| 20:00 | | RUNMIX<br>大野 ゆかり<br>20:30〜21:00 | | | | 初級エアロ<br>松野 美奈子<br>20:05〜20:50 | | ZUMBA<br>Yukes<br>20:00〜20:45 | クロール初級<br>森 正也<br>20:05〜20:50 | Q-ren<br>中島 有加<br>20:30〜21:15 | 平泳ぎ初級<br>森 正也<br>20:00〜20:45 | | |
| 21:00 | | | | ZUMBA<br>北村 真紀<br>21:00〜21:45 | | SALSATION<br>忍 麻里<br>21:00〜21:45 | | 初中級ステップ<br>杉本 敏美<br>21:00〜21:45 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

# コパンプログラム

コパンスポーツクラブ コスモ

| | | |
|---|---|---|
| ストレッチ・リラックス<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。 |

## スタジオ

| プログラム名 | 区分 | 説明文 |
|---|---|---|
| FIT HOP | ダンスプログラム | ヒップホップの動きと有酸素、筋肉トレーニングを組み合わせたプログラム。全身運動、特にコア・下半身の大きな筋肉を動かすので体力向上・基礎代謝向上へつながります。 世界各国のヒット曲を取り入れ、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです。 |
| スモールボールエクササイズ | ストレッチ・リラックス | 小さなボールを使用したエクササイズクラスです。「握る」「つかむ」「挟む」「廻す」「乗る」等の動きを実現し、音楽リスムに合わせて楽しく運動をおこないます。 |
| 平泳ぎ初級 | プールプログラム | 平泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです |
| バラエティ | 筋力アップ | 週ごとに異なるテーマやプログラムが提供される特別なプログラムで、バラエティ豊かなトレーニングを楽しむことができます。 |
| バタフライ初級 | 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 |
| 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。 |
| Q-ren | 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。 |
| クロール初級 | 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。 |
| 初中級ステップ | 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。 |
| クロール中級 | 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。 |
| SALSATION | – | 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。 |
| 初心者エアロ | 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。 |
| 水中エクササイズ | プールプログラム | 音楽にあわせて楽しく身体を動かす、水中エアロビクス。水の抵抗・特性を利用し、効果的に脂肪燃焼。幅広い年齢層に大人気。みんなで楽しくシェイプアップ！ |
| サーキットトレーニング | 筋力アップ | サーキット形式で行うエクササイズです。 |
| 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。 |
| 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。 |
| ザ・スローリンパ・ドレナージュ | ストレッチ・リラックス | 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。 |
| 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。 |
| RUNMIX | 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。 |
| 脂肪燃焼エアロ | カロリー消費 | ローインパクトでしっかりと動いて脂肪を燃焼していただくクラスです。 |
| 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。 |
| リンパマッサージ＆ピラティス | ストレッチ・リラックス | 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。 |
| 子供スクール | – | 子供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。無料クラスと有料クラスがあります。 |
| 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。 |
| 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。 |
| バランスボール | ストレッチ・リラックス | バランスボールを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。 |
| サルセ―ション | カロリー消費 | サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサ ソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような 曲が選ばれているダンスプログラムです。 |