コパンスポーツクラブ学園前 プログラムスケジュール（2025年7月）

更新:2025/06/29(日)19:26

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール
09:00	初中級エアロ JUN 09:30〜10:15	アクアビクス 09:45〜10:15			フラダンス サチコ・ナ・プアラニ公認 09:20〜10:20		初級エアロ 北条 09:25〜10:10		太極拳 藤井 09:20〜10:20	アクアビクス 椛木 09:20〜09:50		子供スクール 09:00〜10:00		子供スクール 09:00〜10:00
10:00	ストリートダンス（初級） 春見 10:45〜11:30	泳法レッスン（初級） 10:25〜10:55			初級エアロ 足立 10:45〜11:30	泳法レッスン（初級） 10:00〜10:30 泳法レッスン 10:40〜11:10	ボディパンプ45 三好 10:30〜11:15	アクアビクス(トレーニング) 小谷 10:00〜10:30 アクアビクス 小谷 10:35〜11:05	初中級エアロ 城内 10:45〜11:30			子供スクール 10:00〜11:00	コリオミックス 森内 10:30〜11:30	子供スクール 10:00〜11:00
11:00	ヨガ 竹内 11:50〜12:50	泳法レッスン（中級） 11:05〜11:35			ヨガ 上司 11:50〜12:50		ピラティス Miyu 11:30〜12:30	マスターズスイミング 小谷 11:15〜12:00	ZUMBA 北条 11:45〜12:30		ボディパンプ45 赤松 11:20〜12:05		中級エアロ 城内 11:50〜12:35	アクアビクス 赤松 11:30〜12:00
12:00							ボディジャム60 Miyu 12:45〜13:45			水中ウォーキング 12:00〜12:30 スイミング（初級） 12:45〜13:15	レズミルズダンス 赤松 12:15〜13:00			
13:00	メガダンス60 麻美 13:25〜14:25				ボディパンプ45 山川 13:15〜14:00	アクアZUMBA TSUKASA 13:15〜13:45		アクアビクス 赤松 13:45〜14:15	ボディコンバット SORA 13:30〜14:15	マスターズスイミング 13:30〜14:15	ボディアタック45 三好 13:15〜14:00		ボディパンプ45 三好 13:00〜13:45	
14:00	ピラティス Asuka 14:45〜15:30				ZUMBA TSUKASA 14:15〜15:00	アクアビクス(トレーニング) 小谷 14:30〜15:00	ZUMBA 足立 14:15〜15:00	スイミング（初級） 14:30〜15:00	ボディパンプ45 SORA 14:30〜15:15		ボディコンバット Shugo 14:15〜15:00		ボディステップ45 赤松 14:15〜15:00	
15:00					ヨガ 上野 ゆかり 15:15〜16:00	泳法レッスン（初級） 小谷 15:10〜15:40							ピラティス 北条 15:30〜16:15	
16:00		子供スクール 16:00〜17:00				子供スクール 16:00〜17:00		子供スクール 16:00〜17:00		子供スクール 16:00〜17:00	コリオミックス 森内 16:10〜17:10	子供スクール 16:00〜17:00		
17:00		子供スクール 17:00〜18:00				子供スクール 17:00〜18:00		子供スクール 17:00〜18:00		子供スクール 17:00〜18:00	ボディジャム60 赤松 17:25〜18:25	子供スクール 17:00〜18:00		
18:00														
19:00	ボディジャム60 麻美 19:15〜20:15				コアトレーニング 中西 19:15〜19:45		ボディアタック45 三好 19:15〜20:00	アクアビクス 赤松 19:15〜19:45	ストレッチ30 赤松 19:10〜19:40 ボディステップ 赤松 19:50〜20:20					
20:00	ボディコンバット45 斎藤 20:30〜21:15				ボディパンプ45 三好 20:05〜20:50	スイミング（初級） 20:00〜20:30	ボディコンバット45 Shugo 20:15〜21:00		ボディパンプ45 赤松 20:40〜21:25					

21:00														

ご連絡事項
【７月からのプログラム予定表です】
今後開始時間など変更する場合もございますため、更新情報をご確認ください。

有料スクール（卓球やジャズダンスなど）は、別途ご案内します。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ学園前

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。	**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。	

スタジオ

プログラム名	区分	説明文
ボディジャム60	基礎体力向上	音楽に合わせて体を動かすダンスエクササイズ。楽しく脂肪を燃焼しながら心身をリフレッシュします。
ボディステップ45	カロリー消費	高強度のエクササイズで、体力アップと筋肉強化を目指します。全身を鍛えるワークアウトです。
コアトレーニング	筋力アップ	腹筋・背筋・骨盤周り・インナーマッスル(深層筋)などを鍛えるトレーニングです。
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。
泳法レッスン（中級）	プールプログラム	はじめてクラスは物足りないけど上級はきついという方の為のクラスです。
泳法レッスン（初級）	プールプログラム	潜ること、浮くこと、呼吸法などの泳ぎの基礎を練習します。泳げない方のためのクラスです。
アクアZUMBA	プールプログラム	アクアビクスとズンバを融合させた水中エクササイズプログラムです。
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です。
ボディステップ	基礎体力向上	音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら、全身を使った有酸素運動ができるプログラムです。エアロビクスやダンスの要素を取り入れた、初心者向けの有酸素運動です。
メガダンス60	カロリー消費	【ダンス系プログラム】担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。
太極拳	体幹トレーニング	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。
フラダンス	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。
中級エアロ	カロリー消費	リズムに合わせて楽しく身体を動かすクラスです。心肺機能の向上、引き締まった体を作ることを目指します。
ボディコンバット	カロリー消費	キックやパンチでストレス解消とシェイプアップを同時に行います。
ボディアタック45	カロリー消費	高強度のエクササイズで、体力アップと筋肉強化を目指します。全身を鍛えるワークアウトです。
レズミルズダンス	ダンスプログラム	人気のレズミルズプログラムで、ダンスを通じて全身をシェイプアップ。音楽に合わせて汗をかきます。
ボディパンプ45	筋力アップ	バーベルを使った筋力トレーニングプログラム。全身を効果的に鍛え、引き締まった体作りをサポートします。
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン音楽に合わせて踊るエクササイズ。楽しくカロリーを消費し、全身をトーンアップします。
ストリートダンス（初級）	ダンスプログラム	基本的なストリートダンスのステップを学べるクラス。リズム感を養い、楽しく踊りながら体力アップ。
マスターズスイミング	プールプログラム	経験者向けのスイミングクラス。泳ぎの技術を高め、体力を強化するためのトレーニングを行います。
ピラティス	基礎体力向上	体幹を強化し、柔軟性を高めるエクササイズ。特に姿勢改善と腹筋の引き締めに効果があります。
アクアビクス(トレーニング)	プールプログラム	水の抵抗を利用して筋力トレーニングを行うクラス。水中での運動により、効率的に筋力と体力を鍛えます。
コリオミックス	カロリー消費	音楽に合わせてシンプルな動きで全身を鍛えるエクササイズ。楽しみながら脂肪燃焼を促進します。
初中級エアロ	カロリー消費	簡単なエアロビクスのステップを繰り返し、全身の筋肉を使いながら脂肪を燃焼させるクラスです。
初級エアロ	カロリー消費	初心者向けのエアロビクス。簡単なステップで有酸素運動を行い、心肺機能を高め、脂肪燃焼を促進します。
ストレッチ30	ストレッチ・リラックス	柔軟性を高め、体のこわばりを解消するストレッチクラス。リラックスして体を伸ばし、筋肉の柔軟性を向上させます。
スイミング（初級）	プールプログラム	初心者向けの水泳クラス。基本的な泳ぎ方を学び、体力をつけながら水泳技術を向上させます。
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。
アクアビクス	プールプログラム	水中でのエクササイズで全身の筋力や持久力を鍛えます。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子供スクールの教室時間です。
ボディコンバット45	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。