コパンスポーツクラブ学園前 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/16(金)21:55

	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 足立 09:30〜10:15				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				
10:00	ストリートダンス（初級） 春見 10:45〜11:30	クロール 10:25〜10:55			初級エアロ 足立 10:45〜11:30		ストレッチ45 Ryo 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 ※全面利用不可	コリオミックス 森内 10:30〜11:30	子供スクール 10:00〜11:00 ※全面利用不可
11:00	ヨガ 竹内 11:50〜12:50	クロール 11:05〜11:35			ヨガ 上司 11:50〜12:50	平泳ぎ 11:55〜12:25	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		ストレッチ30 赤松 11:00〜11:30 ジャズダンス(有料レッスン) 11:45〜12:45	子どもスクール 11:00〜11:15 ※全面利用不可	中級エアロ 城内 11:50〜12:35	子どもスクール 11:00〜11:15 ※全面利用不可 アクアビクス 赤松 11:30〜12:00
12:00						平泳ぎ 12:35〜13:05	ボディジャム60 Miyu 12:45〜13:45			水中ウォーキング 12:10〜12:40 バタフライ 12:50〜13:20				
13:00	メガダンス60 麻美 13:25〜14:25	アクアビクス 北条 13:30〜14:00			ボディパンプ45 山川 13:15〜14:00	アクアZUMBA TSUKASA 13:15〜13:45			ボディコンバット 下條 13:30〜14:15	マスターズスイミング 13:30〜14:15	レズミルズダンス 赤松 13:00〜13:45		ボディパンプ45 赤松 13:00〜13:45	
14:00	かんたんトレーニング＆ストレッチ TSUKASA 14:45〜15:30				ZUMBA TSUKASA 14:15〜15:00	4泳法(有料) 14:00〜15:00	ZUMBA 足立 14:00〜14:45	アクアビクス 赤松 14:00〜14:30 背泳ぎ 下條 14:40〜15:10	カーディオ＆コア 下條 14:30〜15:00	子どもスクール 14:45〜15:00 ※一部利用可	ボディコンバット 中西 14:00〜15:00		ボディステップ45 赤松 14:00〜14:45	
15:00		子どもスクール 15:45〜16:00 ※全面利用不可			ヨガ＆ピラティス 上野 ゆかり 15:15〜16:00	子どもスクール 15:45〜16:00 ※全面利用不可		子どもスクール 15:45〜16:00 ※全面利用不可		子供スクール 15:00〜16:00 ※一部利用可	コリオミックス 森内 15:30〜16:30	子どもスクール 15:45〜16:00 ※全面利用不可	ピラティス 北条 15:30〜16:15	
16:00		子供スクール 16:00〜17:00 ※全面利用不可			沖縄三線（有料） 16:05〜17:35	子供スクール 16:00〜17:00 ※全面利用不可		子供スクール 16:00〜17:00 ※全面利用不可	沖縄三線（有料） 16:00〜17:30	子供スクール 16:00〜17:00 ※全面利用不可	ボディジャム60 赤松 16:45〜17:45	子供スクール 16:00〜17:00 ※全面利用不可		
17:00		子供スクール 17:00〜18:00 ※全面利用不可				子供スクール 17:00〜18:00 ※全面利用不可		子供スクール 17:00〜18:00 ※全面利用不可		子供スクール 17:00〜18:00 ※全面利用不可		子供スクール 17:00〜18:00 ※全面利用不可		
18:00		子どもスクール 18:00〜18:15 ※全面利用不可				子どもスクール 18:00〜18:15 ※全面利用不可		子どもスクール 18:00〜18:15 ※全面利用不可		子どもスクール 18:00〜18:15 ※全面利用不可		子どもスクール 18:00〜18:15 ※全面利用不可		
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		レズミルズダンス SEIGO 19:15〜20:00		ストレッチ30 赤松 19:10〜19:40 ボディステップ 赤松 19:55〜20:25					

20:00	ボディコンバット45 斎藤 20:30〜21:15				ボディコンバット45 斎藤 20:00〜20:45	スイミング（初級） 20:15〜20:45	ボディパンプ45 SEIGO 20:15〜21:00	アクアビクス 赤松 20:15〜20:45	ボディパンプ45 赤松 20:40〜21:25	バタフライ(有料) 20:00〜21:00				
21:00														

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。	**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
カーディオ＆コア	カロリー消費	
ストレッチ45	ストレッチ・リラックス	
ヨガ＆ピラティス	体幹トレーニング	
子どもスクール	ご利用制限の時間帯	※全面利用不可
子供スクール	ご利用制限の時間帯	※全面利用不可
4泳法(有料)	有料プログラム	
バタフライ(有料)	有料プログラム	
ジャズダンス(有料レッスン）	ダンスプログラム	
かんたんトレーニング＆ストレッチ	基礎体力向上	
バタフライ	プールプログラム	
背泳ぎ	プールプログラム	
平泳ぎ	プールプログラム	
クロール	プールプログラム	
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。
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。
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。
沖縄三線（有料）	–	沖縄の伝統的な楽器三線を学ぶクラス。音楽を通じて沖縄の文化に触れながら演奏技術を習得します。
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。
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。

-->