コパンスポーツクラブ蒲郡 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/15(木)15:31

	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
09:00													
10:00		初心者エアロ 高橋 久世 10:15〜10:45		かんたんエアロ 神本 10:15〜11:00		バレトン 松下 法子 10:15〜11:15		エアロ＆ボディ 高橋 久世 10:15〜11:00		パワフルエアロ 石田 かおり 10:15〜11:15			
11:00		ボールストレッチ 高橋 久世 11:00〜11:30 ※当日予約 フィットネスボクシング 鈴木 佐代子 11:45〜12:30		ピラティス(予約) 石田 かおり 11:15〜12:00 ※当日予約		ソフトヨガ 塩瀬 11:30〜12:30 ※当日予約		骨盤ケア 萩原 11:15〜12:15 ※当日予約		ZUMBAGOLD 鈴木 佐代子 11:30〜12:15			
12:00				ZUMBAGOLD&ボディリセット 鈴木 佐代子 12:20〜13:20					アクアビクス 萩原 12:45〜13:15				
13:00		ステップ１ 神本 13:15〜14:00 ※当日予約		健康美ストレッチ 柿木 敏恵 13:45〜14:30 ※当日予約			アクアビクス 野口 多佳子 13:15〜13:45	ZUMBA 河辺 13:20〜14:20		はじめてダンス 吉田 綾乃 13:45〜14:30	子供スイミング 13:00〜14:30 ※3コース制限あり		
14:00			ロングディスタンスコース 14:00〜14:45 ※2コース制限あり		フィンコース 14:15〜15:00 ※1コース制限あり	かろやかエアロ 野口 多佳子 14:15〜15:00	すいすいスイミング 14:00〜14:45 ※２コース制限あり			子供スクール 14:40〜16:50	子供スイミング 14:30〜18:00		
15:00			子供スイミング 15:00〜19:30		子供スイミング 15:00〜19:30		子供スイミング 15:00〜19:30		子供スイミング 15:00〜19:30				
16:00		子供スクール 16:00〜19:00		子供スクール 16:00〜19:25		子供スクール 16:45〜19:50		子供スクール 16:00〜19:00					
17:00													
18:00										エアロビクス 河辺 18:30〜19:15			
19:00		かんたんエアロ 河合 恭子 19:15〜20:00		BODY COMBAT 坂本 19:45〜20:30	レーン貸し 19:30〜20:30 ※一部利用可			ZUMBA 本多 19:15〜20:00		ヨガ&ボディケア 河辺 19:30〜20:15			
20:00		ステップ２ 河合 恭子 20:15〜21:00 ※当日予約		BODY PUMP 坂本 20:45〜21:15		B-BODY 山内 20:00〜21:00 ※当日予約		バレトン MISAKI 20:10〜20:40 リフレッシュヨガ MISAKI 20:45〜21:45 ※当日予約					
21:00		BODY PUMP 坂本 21:15〜21:45		フリーダンス 21:30〜22:15		ヨガ(予約) 山内 21:05〜21:50 ※当日予約							

22:00		LESMILLS CORE 坂本 22:00〜22:30											

ご連絡事項
◎コロナ感染予防対策の為、レッスンの間を開けさせていただきます。予めご了承下さい。
◎レッスン内容・時間に変更がありますので確認をお願い致します。

※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ蒲郡

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。	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
はじめてダンス	基礎体力向上	
健康美ストレッチ	ストレッチ・リラックス	ストレッチで美しいからだを目指しましょう。
B-BODY	基礎体力向上	インストラクターオリジナルプログラムです。
ロングディスタンスコース	プールプログラム	負荷なく長距離を泳ぐことを目標としたプログラムです。
フィンコース	プールプログラム	実際にフィンを使って泳ぐプログラムです。
フリーダンス	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
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。
エアロ＆ボディ	基礎体力向上	
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
レーン貸し	ご利用制限の時間帯	
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。
かんたんエアロ	基礎体力向上	初心者の方向けに簡単な動きになっているエアロビクス。楽しみながらシェイプアップしたい方、自信がない方におすすめ。
ZUMBAGOLD	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
ヨガ&ボディケア	ストレッチ・リラックス	ヨガで心身ともにリラックス♪ボディケアも一緒に行い、調子を整えます。
パワフルエアロ	基礎体力向上	初心者の方でも行えます！音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。
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。
骨盤ケア	ストレッチ・リラックス	歪んだ骨盤を正していくプログラムです。
かろやかエアロ	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。
ZUMBAGOLD&ボディリセット	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
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。
BODY PUMP	体幹トレーニング	バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。BODYPUMP ™はプレスやスクワットなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持します。
BODY COMBAT	体幹トレーニング	ボディコンバット（BODYCOMBAT）は、空手やボクシング、テコンドーなどの格闘技の動きを取り入れた有酸素エクササイズです。
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
ステップ２	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。
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。
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。
LESMILLS CORE	カロリー消費	体幹と体幹周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。 動きに合わせてチューブやプレートを使い、お腹とお尻を引き締めていきます。
すいすいスイミング	プールプログラム	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。
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。
エアロビクス	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。

ピラティス(予約)	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。
ヨガ(予約)	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。
ステップ１	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。
フィットネスボクシング	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。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。

-->