コパンスポーツクラブ浜北 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/23(金)15:32

	月			火			水			木	金			土			日		
	スタジオ	18m流水プール	25mプール	スタジオ	18m流水プール	25mプール	スタジオ	18m流水プール	25mプール	休館日	スタジオ	18m流水プール	25mプール	スタジオ	18m流水プール	25mプール	スタジオ	18m流水プール	25mプール
10:00	健康エアロ 梅原 10:50〜11:20	パワーアクア 久絵 10:30〜11:15	サークルin倶楽部 10:30〜11:30 ママ倶楽部 7,6コース利用可	かんたんエアロ NORIKO 10:30〜11:30	かんたんアクア 柴崎 真輝 10:30〜11:00		整えるヨガ はづき 10:30〜11:30	アクアダンス 森山 10:30〜11:15	レディース倶楽部 10:30〜11:30 1と7ｺｰｽのみ利用可		バレトン 中楯 10:30〜11:00 裸足	かんたんアクア 久絵 10:30〜11:15	レディース倶楽部 10:30〜11:30			子供スイミング 10:00〜11:00 部 10:30〜11:30 ママ倶楽部			
11:00	ストレッチ 梅原 11:25〜11:50			やさしいダンス 松本 11:40〜12:40	流水ウォーキング 柴崎 真輝 11:10〜11:40		かんたんエアロ はづき 11:40〜12:20				SALSATION 中楯 11:10〜12:10	ストレッチ＆ウォーク 久絵 11:40〜11:55		かんたんエアロ 原田 11:00〜12:00			ZUMBA 直美 11:00〜12:00	オリジナルアクア 11:00〜11:45 週替わり	
12:00	バレトン 三輪 12:00〜12:40 ストレッチ＆ボール 三輪 12:45〜13:05		サークルin倶楽部 12:00〜13:00 シンクロサークル 3〜7コース利用可				SALSATION はづき 12:30〜13:30							パワーエアロ 直美 12:10〜13:10	パワーアクア 原田 12:30〜13:15		ヨガ 12:10〜13:10 第1･2 ゆったりヨガ(主IR)、第3･4 ほぐしヨガ(中楯IR)		
13:00	健美操 大石 13:30〜14:30	アクアセラピー 柴崎 真輝 13:30〜14:15		やさしいヨガ 大柳豆 13:10〜14:30	ウォーキング 佐織 13:40〜13:55							水中でセルフケア 柴崎 真輝 13:30〜13:45 流水ウォーキング 柴崎 真輝 13:50〜14:20		雅ヨガ 佐藤 13:30〜14:30		子供スイミング 13:30〜14:30			
14:00				かんたん筋トレ 柴崎 真輝 14:40〜15:00	アクアファン 佐織 14:00〜14:30 ツボツボ 佐織 14:40〜15:10			機能改善アクア 川島 14:00〜14:30			ZUMBA 萩原 14:00〜15:00 ストレッチ15とZUMBA45					子供スイミング 14:30〜15:30			
15:00	子供スクール 15:00〜15:45 子供の英会話 子供スクール 15:50〜16:35 子供の英会話		子供スイミング 15:05〜16:05 1〜5コース利用可 子供スイミング 15:45〜16:45			子供スイミング 15:05〜16:05 1〜5コース利用可 子供スイミング 15:45〜16:45			子供スイミング 15:05〜16:05 1〜5コース利用可 子供スイミング 15:45〜16:45				子供スイミング 15:05〜16:05 1〜5コース利用可 子供スイミング 15:45〜16:45			子供スイミング 15:30〜16:30			
16:00	子供スクール 16:40〜17:25 子供の英会話		子供スイミング 16:45〜17:45			子供スイミング 16:45〜17:45	子供スクール 16:30〜17:20 子どものモダンバレエ		子供スイミング 16:45〜17:45				子供スイミング 16:45〜17:45			子供スイミング 16:30〜17:30	子供スクール 16:30〜17:30 子どもの空手		
17:00	子供スクール 17:30〜18:15 子供の英会話		子供スイミング 17:45〜18:45			子供スイミング 17:45〜18:45	子供スクール 17:30〜18:30 子どものモダンバレエ		子供スイミング 17:45〜18:45				子供スイミング 17:45〜18:45				子供スクール 17:30〜18:30 子どもの空手		
18:00	パワーエアロ 奈々江 18:50〜19:50					子供スイミング 18:45〜19:45 1〜2コース利用可			マスターズ倶楽部 18:45〜19:45 子供スイミング 18:45〜19:45				マスターズ倶楽部 18:45〜19:45 子供スイミング 18:45〜19:45						
19:00				ZUMBA 心優 19:00〜20:00			ZUMBA 直美 19:10〜19:50	パワーアクア 久絵 19:30〜20:00			かんたんエアロ 原田 19:00〜20:00								
20:00	ゆったりヨガ 山本 20:00〜21:00			かんたんエアロ 奈々江 20:10〜20:50			ピラティス NORIKO 20:00〜21:00				パワーエアロ YUKI 20:10〜21:10								

21:00																		

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ浜北

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。	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
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	柔軟性向上を目指すプログラムです
健康エアロ	カロリー消費	心肺機能向上を促進するエアロビクスプログラムです
ヨガ	ストレッチ・リラックス	少しヨガが慣れてきた方向けのカンタンなヨーガです。 ゆっくりとポーズをとって、心と体を癒していくことを中心にしていきます。
サークルin倶楽部	ご利用制限の時間帯	メンバー主導のサークル活動です。自分の愉しいを表現・共有できる居場所を一緒にみつけましょう
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。
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。
かんたんエアロ	カロリー消費	初心者向けのかんたんなエアロビクス。基本の動きで心身を活性化。
バレトン	体幹トレーニング	バレエの動きを取り入れたエクササイズ。筋力アップと柔軟性向上を重点的に鍛える。
パワーエアロ	カロリー消費	高強度なエアロビクス。ダイナミックな動きで全身の筋力と持久力を同時に向上。
ピラティス	体幹トレーニング	身体の中心部を鍛えるピラティス。コアを強化し、姿勢と柔軟性を向上。
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン音楽に合わせた楽しいダンス。有酸素運動でカロリーを消費し、リズム感も養える。
やさしいダンス	ダンスプログラム	初心者向けの優しいダンスプログラム。楽しく動きながら、心地よいリラックス感を提供。
かんたん筋トレ	ダンスプログラム	初心者向けのかんたんな筋力トレーニング。音楽で楽しみながら全身の筋力をアップ。
SALSATION	ダンスプログラム	サルサのリズムを取り入れたエクササイズ。楽しみながら全身の筋力と柔軟性を向上。
健美操	ストレッチ・リラックス	健康増進を目指すためのエクササイズ。心肺機能向上と柔軟性向上を組み合わせたプログラム。
ゆったりヨガ	ストレッチ・リラックス	のんびりとしたヨガ。呼吸を整えながら体をゆるめ、心身のリラックスを促進。
やさしいヨガ	ストレッチ・リラックス	初心者向けの優しいヨガ。基本のポーズを通じて体力向上と柔軟性の向上を目指す。
雅ヨガ	ストレッチ・リラックス	優雅で美しいヨガ。バランスを重視し、姿勢と柔軟性を向上させる。
整えるヨガ	ストレッチ・リラックス	体と心を整えるヨガ。ポーズや呼吸法を通じてバランスと安定感を向上。
ストレッチポール	ストレッチ・リラックス	ポールを使ったストレッチ。深いストレッチで筋肉をほぐし、柔軟性を向上。
かんたんアクア	プールプログラム	水中での初心者向けエクササイズ。浮力を利用し、軽快な動きで全身を活性化。
アクアファン	プールプログラム	水中で楽しむエクササイズ。適度な抵抗で筋力アップと有酸素運動を同時に。
流水ウォーキング	プールプログラム	流れる水中でのウォーキング。関節に優しく、運動効果を高めた有酸素運動。
ウォーキング	プールプログラム	水中でのウォーキング。心肺機能向上と関節への負担軽減を目指すエクササイズ。
ストレッチ＆ウォーク	プールプログラム	ウォーキングとストレッチを組み合わせ。歩きながら柔軟性向上とリラックス。
パワーアクア	プールプログラム	力強い動きで水中トレーニング。筋力アップと持久力向上を重点的に鍛える。
アクアダンス	プールプログラム	45分間のアクアダンス。リズミカルな動きでカロリーを消費し、楽しみながら運動。
アクアセラピー	プールプログラム	水の浮力を利用したセラピューティックなエクササイズ。関節への優しいアプローチ。
ツボツボ	プールプログラム	ツボにアプローチしたエクササイズ。体の特定の部位を重点的にトレーニング。
機能改善アクア	プールプログラム	運動機能の向上を目指す水中エクササイズ。関節の可動域拡大と筋力向上。
水中でセルフケア	プールプログラム	水中で行う自己ケアプログラム。リラックス効果と体調の調整を目指す。

オリジナルアクア	プールプログラム	週替わりで変わる水中エクササイズ。
レディース倶楽部	有料プログラム	女性限定のスイミングレッスン※有料プログラム　別途申し込みが必要です
マスターズ倶楽部	有料プログラム	男女混合のスイミングレッスン※有料プログラム　別途申し込みが必要です

-->