

# コパンスポーツクラブ放出 プログラムスケジュール (2026年1月)

更新:2025/12/20(土)13:08

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
10:00			SALSATION MASAMI 10:30~11:15		ZUMBA 田中 多恵 10:25~11:25		エアロ中級 山根 玉美恵 10:15~11:00 中級		ヨガ 石岡 10:30~11:30		初めてピラティス 玉元 10:15~11:00	子供スイミング 10:00~11:00		子供スイミング 10:00~11:00
11:00				大人の水泳教室 11:00~12:00	ヨガ 坂田 智恵 11:35~12:35	子供スイミング 11:00~12:00	ヨガ 田中 裕子 11:30~12:30	大人の水泳教室 11:00~12:00			ヨガ 玉元 11:15~12:00		ZUMBA 橋村 洋子 11:30~12:30	
12:00		バタフライ 12:30~13:00		クロール 12:30~13:00		背泳ぎ 12:30~13:00			HIPHOP MIINA 12:00~13:00	バタフライ 12:30~13:00				
13:00	整体ヨガ 高木 直美 13:45~14:30	水中ウォーク 13:15~13:45	ジャズダンス tomoko 13:00~14:00	背泳ぎ 13:15~13:45		水中ウォーク 13:15~13:45	フラダンス 南谷 13:00~14:00		整体ヨガ 高木 直美 13:15~14:00	4泳法 13:15~13:45	ヨガ 伊藤 13:45~14:45	アクアピクス 山根 玉美恵 13:30~14:15	ピラティス 一楽 清子 13:00~13:45	
14:00	脂肪燃焼エアロ 高木 直美 14:45~15:30 初級	4泳法 14:00~14:30			ジャズダンス YUKO 14:00~15:00	クロール 14:00~14:30	エアロ中上級 町田 有理子 14:15~15:15 中上級	平泳ぎ 14:15~14:45	きがるにエアロ 高木 直美 14:15~15:00 初中級					
15:00		子供スイミング 15:30~16:30	ヨガ 堀川 志津 15:00~16:00	子供スイミング 15:30~16:30	フラダンス レイピカケ白原 15:15~16:00	子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30	ヨガ 多田 加代子 15:30~16:30	子供スイミング 15:30~16:30	ひきしめエアロ 應治 樹美 15:00~15:45 中上級	子供スイミング 15:30~16:30		アクアピクス 小谷 翔太 15:30~16:15
16:00	フラダンス 白原 16:00~16:45	子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30	背骨コンディショニ ング 青木 美香 16:00~16:45	子供スイミング 16:30~17:30		
17:00		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30	ZUMBA 青木 美香 17:45~18:30	子供スイミング 17:30~18:30		
18:00		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30		
19:00	初めてピラティス 玉元 19:00~19:45	子供スイミング 19:30~20:00	太極舞 橋村 洋子 19:15~20:00	子供スイミング 19:30~20:00	ヨガ 坂田 智恵 19:00~20:00	子供スイミング 19:30~20:00	ピラティス 杉本 19:00~20:00	子供スイミング 19:30~20:00	パレトンソールシン セシス 塙崎 19:00~20:00	子供スイミング 19:30~20:00	太極舞 橋村 洋子 19:00~19:45	子供スイミング 19:30~20:00		
20:00	ヨガ 玉元 20:00~20:45	4泳法 20:30~21:00	ヨガ 堀川 志津 20:15~21:00	アクアZUMBA 塙崎 20:05~20:50	ZUMBA Chiaki 20:15~21:00	4泳法 20:15~21:00		マスターズ 20:15~21:00	ZUMBA 荒井 翔伍 20:15~21:00	4泳法 20:30~21:00	ヨガ 堀川 志津 20:00~21:00			
21:00														

## ご連絡事項

- 平日・土曜・祝日 21:30 プール終了、22:00完全退館
- 日曜 17:30プール終了、18:00完全退館

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。	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。	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
初めてピラティス	ストレッチ・リラックス	
ヨガ	ストレッチ・リラックス	
大人の水泳教室	ご利用制限の時間帯	
アクアZUMBA	カロリー消費	
HIPHOP	—	
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。
ひきしめエアロ	カロリー消費	脂肪燃焼を目的としたクラスです。
バレトンソールシンセシス	カロリー消費	フィットネス・パレー・ヨガの3つの要素を備えた裸足のトレーニングです。
背骨コンディショニング	体幹トレーニング	背骨周りの筋肉を鍛えることで姿勢の改善や身体の安定性を高めるプログラムです。
きがるにエアロ	カロリー消費	ウォーキングやジョギングを取り入れたクラスです。
ピラティス	ストレッチ・リラックス	体の内側、外側を美しく引き締まったものにするクラスです。
マスターズ	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
エアロ中級	カロリー消費	エアロビクスの要素を組み合わせたダイナミックなエクササイズプログラムです。
エアロ中上級	カロリー消費	エアロビクスの要素を組み合わせたダイナミックなエクササイズプログラムです。
平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します
クロール	プールプログラム	クロールがある程度泳げるクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎがある程度泳げる方のクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
アクアピクス	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。
ジャズダンス	カロリー消費	ジャズダンスは、演劇やミュージカル、映画などでも使われることが多く、エンターテインメント性が高いダンスです。また、柔軟性や筋力、バランス感覚を鍛えることができます。
太極舞	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。
SALSATION	カロリー消費	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
4泳法	プールプログラム	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4つの泳ぎ方を総合的に学ぶプログラムです。
バタフライ	プールプログラム	ある程度泳げるという方へ対象にバタフライの基本を習得していただくクラスです。
水中ウォーク	プールプログラム	歩くことを中心とした運動プログラムで、軽い有酸素運動や日常の運動量の向上をサポートします。
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンダンスの要素を取り入れた楽しいエクササイズプログラムです。
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。
整体ヨガ	ストレッチ・リラックス	身体のゆがみや偏り、こわばりを改善していくクラスです
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
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。