

コパンスポーツクラブ橋本 プログラムスケジュール（2026年10月）

更新:2026/09/29(火)11:02

	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	休館日
09:00	TRX 堂本 09:30～09:45	バタフライ奇数月/クロール偶数月 上西 09:55～10:25			準備体操 堂本 09:55～10:10		TRXプラス 上西 09:55～10:15 通常のTRXより強度高め			教えて平泳ぎ 上西 09:55～10:25		子供スイミング 09:30～10:30	
10:00	エアロピクス 森本 理恵 10:00～10:45	10:30～11:15 1-4コース使用	TRX 堂本 10:25～10:45	マスターズ初級 上西 10:00～10:45	転倒予防タイム 堂本 10:15～10:30	自主練習 10:30～11:00		ディスタンス練習会 10:00～10:45	ZUMBA 篠田 美幸 10:15～11:00	マスターズ上級 上西 10:30～11:15		子供スイミング 10:30～11:30	
		初級練習会 10:30～11:15 5コース使用		さよなら腰痛・肩こり 谷澤 10:55～11:25	ピラティス 九鬼 光代 10:45～11:30			10:30～11:15 3-4コース使用					
11:00		教えてターン 上西 11:25～11:55	フィットネス・フラグ ンス 米田 芳子 11:45～12:30	子供スイミング 11:15～12:00 1コース使用		らくらくアクアウォー キング ひさえだ 11:00～11:30	はじめてのHIPHOP 上西 11:30～12:15		ヨガ 樫内 幸代 11:15～12:00	子供スイミング 11:15～12:00 1コース使用		子供スイミング 11:30～12:30	
				4泳法ワンポイント 谷澤 11:30～12:00								アクアピクス 谷澤 11:35～11:55	
12:00	りきみ解消タイム 堂本 12:45～13:10		リラックスヨガ 米田 芳子 12:40～13:25		ポールストレッチ ひさえだ 12:00～12:15						ZUMBA 篠田 美幸 12:30～13:15	子供スイミング 12:30～13:30	
13:00	ZUMBA GOLD 篠田 美幸 13:30～14:15	らくらくアクアウォー キング ひさえだ 13:30～14:00	エアロピクス初級 吉國 直子 13:40～14:25	教えて平泳ぎ 谷澤 13:20～13:50	ZUMBA GOLD 森本 理恵 13:00～13:45		エアロピクス 谷澤 13:00～13:45		エアロピクス 九鬼 光代 13:30～14:15	ヌードルウォーキング ひさえだ 13:30～14:00	ヨガ 山上 悦子 13:30～14:30		
14:00	ヨガ 篠田 美幸 14:30～15:15	教えてクロール 上西 14:10～14:40	ピラティス 吉國 直子 14:35～15:20	子供スイミング 14:00～15:00 1コース使用	サーキットエクササイ ズ 九鬼 光代 14:00～14:45	らくらくアクア 森本 理恵 14:00～14:30	ヨガ 樫内 幸代 14:00～14:45	アクアピクス 谷澤 14:00～14:30	ポールストレッチ 樫内 幸代 14:30～15:15				
		教えて背泳ぎ 上西 14:45～15:15											
15:00												子供スイミング 15:30～16:30	
16:00		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		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			
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			
19:00	ZUMBA 九鬼 光代 19:30～20:15	子供スイミング 19:30～20:30		子供スイミング 19:30～20:30		子供スイミング 19:30～20:30	ダンスエクササイズ 吉國 直子 19:30～20:15	子供スイミング 19:30～20:30	エアロピクス 谷澤 19:45～20:30	子供スイミング 19:30～20:30			
		マスターズ中級練習会 19:40～20:10		らくらく4泳法 北川 恭奨 19:45～20:30		マスターズ上級 上西 龍之介 19:45～20:30 担当変更				マスターズ中上級 北川 恭奨 19:45～20:30			
20:00			ヨガ 樫内 幸代 20:00～21:00		ボディコンディショ ニング 保田 裕也 20:00～20:45								

21:00												
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ご連絡事項
※キッズスイミングの時間帯に関して、大人遊泳コースはご利用いただけます。

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勧め。	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勧め。
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
エアロビクス	基礎体力向上	音楽に合わせての全身運動です。45分のエアロビクス。楽しみながらシェイプアップしたい方や時間が短いエアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。
TRX プラス	体幹トレーニング	通常のTRXよりも強度が高めのファンクショナルトレーニング。通常のTRXに慣れた方や強度が高めの筋力強化・ダイエット等に取り組みたい方にお勧めです。
マスターズ初級	プールプログラム	4泳法を泳ぎながら、少しマスターズ試合出場を意識した競技志向の練習を行います。これからマスターズの試合に出たいと考えている方や4泳法のフォームをもっと整えたい方にお勧めです。
教えて背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎを泳げるようになりたい方向けのプログラムです。背泳ぎを泳げる方はフォームの見直しにお勧めです。
ZUMBA	カロリー消費	
ディスタンス上中級	プールプログラム	メニュー1本あたり長い距離を泳ぎながら、泳力強化・体力強化を図ります。ディスタンス初級より強度の高いプログラムです。
ディスタンス練習会	プールプログラム	
ディスタンス初級	プールプログラム	これからディスタンス（長距離）泳に取り組んでみたい方にお勧めです。まずは無理のない範囲で長い距離を泳いだり、いつもより少しサークルを短くして本数を泳ぎます。
ヌードルウォーキング	プールプログラム	ヌードルを使用した水中ウォーキングです。
マスターズ中上級	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。
はじめてのHIPHOP	カロリー消費	リズムカルな音楽に合わせて楽しくダンスをしながら、全身の筋力や持久力を鍛えるフィットネスプログラムです。
ダンスエクササイズ	カロリー消費	リズムカルな音楽に合わせて楽しくダンスをしながら、全身の筋力や持久力を鍛えるフィットネスプログラムです。
自主練習	プールプログラム	
らくらくアクア	プールプログラム	水中でおこなう有酸素運動。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。
マスターズ上級	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。
サーキットエクササイズ	筋力アップ	サーキット形式で行うエクササイズです。ストレッチとリラックスも取り入れながら行います。
ボディコンディショニング	ストレッチ・リラックス	筋力・柔軟性・姿勢・呼吸を整え、身体のバランスを改善するエクササイズです。
らくらく4泳法	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。
教えて平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎを習得するレッスンプログラムです。
エアロビクス初級	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。
リラックスヨガ	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。
フィットネス・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。
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。
マスターズ中級練習会	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。
教えてクロール	プールプログラム	クロールを習得するレッスンプログラムです。
らくらくアクアウォーキング	プールプログラム	水中でおこなう有酸素運動。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。
教えてターン	プールプログラム	ターンの基本を覚えて、泳ぎを楽しむためのプログラム。
初級練習会	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。
教えてバタフライ/クロール	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。
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。
ZUMBA GOLD	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。

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。
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。
TRX	体幹トレーニング	ストレッチから筋力強化、ダイエットなどあらゆる目的に対応し、全身を使うファンクショナルトレーニング
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です。30分のエアロビクス。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お勧めです。
ピラティス	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	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。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズ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。
準備体操	カロリー消費	本格的な運動の前に、しっかり準備体操を行います。
さよなら腰痛・肩こり	ストレッチ・リラックス	腰痛・肩こりなど、カラダの不調を改善するプログラムです。
りきみ解消タイム	ストレッチ・リラックス	肩の力をぬいて、自然体を目指すプログラムです。
転倒予防タイム	基礎体力向上	スムーズで安定した立ち上がりを行うための介護予防運動を行います。
4泳法ワンポイント	プールプログラム	4泳法のポイントを丁寧に解説・指導していきます。