コパンスポーツクラブ豊橋飯村 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/21(水)18:34

	月	火		水		木		金		土		日	
	休館日	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
09:00		ストレッチ 水野 09:15〜09:45		ストレッチ 河合 里佳 09:15〜09:45		ストレッチ 水野 09:15〜09:45					子供スイミング 09:00〜10:00		子供スイミング 09:00〜10:00
10:00		はじめてエアロ 兼松 10:15〜10:45		かんたんステップ 池田 10:15〜10:45		ポールエクササイズ 水野 10:15〜10:35		ポールストレッチヨガ MANAMI 10:15〜10:45		はじめてエアロ 池田 10:15〜10:45	子供スイミング 10:00〜11:00		子供スイミング 10:00〜11:00
11:00		わくわくエアロ 兼松 11:00〜11:45		脂肪燃焼エアロ 池田 11:00〜11:30 MOSSAグループセラピー 河合 里佳 11:45〜12:15				リラックスヨーガ MANAMI 11:10〜11:55		脂肪燃焼エアロ 池田 11:00〜11:30			
12:00		ピラティス 加藤 文子 12:15〜12:45						脂肪燃焼エアロ 橋本 12:15〜12:45					
13:00		ダイナマイトエアロ 池田 13:15〜14:00		かんたんヨーガ 加藤 文子 13:05〜13:50		ヨーガ 内田 13:35〜14:20		ZUMBA 橋本 13:00〜13:30					
14:00			アクアウォーキング 坂根 14:15〜14:45	はじめてエアロ 前田(泰) 14:15〜14:45		ウェーブリングストレッチ 内田 14:35〜15:05		ボディシェイプヨーガ 内田 14:00〜14:30 ファンエアロ 池田 14:45〜15:15			子供スイミング 14:00〜15:00		
15:00			子供スイミング 15:00〜16:00	かんたんエアロ 前田(泰) 15:00〜15:30						わくわくエアロ 前田(泰) 15:00〜15:30 ファンエアロ 前田(泰) 15:45〜16:30	子供スイミング 15:00〜16:00		
16:00			子供スイミング 16:00〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:00	子供スクール 16:45〜17:45	子供スイミング 16:00〜17:00	子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:00〜17:00	子供スクール 16:45〜17:45	子供スイミング 16:00〜17:00		
17:00			子供スイミング 17:00〜18:00		子供スイミング 17:00〜18:00	子供スクール 17:45〜18:45	子供スイミング 17:00〜18:00	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:00〜18:00	子供スクール 17:45〜18:45			
18:00			子供スイミング 18:00〜19:00		子供スイミング 18:00〜19:00		子供スイミング 18:00〜19:00		子供スイミング 18:00〜19:00				
19:00		バレトン MISAKI 19:30〜20:00		ファンエアロ 橋本 19:15〜20:00		ステップ 内田 19:15〜19:45		脂肪燃焼エアロ 池田 19:15〜19:45		有料カルチャー太極舞 19:00〜20:00			
20:00		ヨーガ MISAKI 20:05〜21:05	平泳ぎ・バタフライ 坂根 20:45〜21:15	ZUMBA 橋本 20:15〜20:45		かんたんエアロ 内田 20:00〜20:30 背中すっきり 荒木 20:45〜21:05		ファンエアロ 池田 20:00〜20:30					

21:00								ヨーガ 内田 21:00〜21:30					
22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ豊橋飯村

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。
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
バレトン	ストレッチ・リラックス	
有料カルチャー太極舞	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。
ポールストレッチヨガ	ストレッチ・リラックス	ポールを使用して全身をほぐしながらヨガも組み合わせたリラックスプログラムです。
ポールエクササイズ	ストレッチ・リラックス	ポールを使用して全身をほぐしながらストレッチするプログラムです。
わくわくエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。
ファンエアロ	カロリー消費	各インストラクターによるオリジナルのクラスです。
かんたんステップ	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。
背中すっきり	ストレッチ・リラックス	肩回りや背中の疲れをストレッチで癒しましょう。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。
ステップ	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。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	
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。
アクアウォーキング	プールプログラム	プールの中を歩きながら体をほぐしたり軽く筋力アップをします。強度は自分で調節できます。ウォーミングアップとしてぜひご参加下さい。
平泳ぎ・バタフライ	プールプログラム	平泳ぎがある程度泳げるという方へ、より美しく無駄のない泳ぎを習得するクラスです。
MOSSAグループセンタジー	カロリー消費	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。集中が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。
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。
ヨーガ	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。
ボディシェイプヨーガ	ストレッチ・リラックス	ヨーガの動きをゆっくりと続けて行い、全身の血行を良くしてシェイプアップ。筋力の強化を行うクラスです。
リラックスヨーガ	ストレッチ・リラックス	初心者向けのヨーガです。身体と心をほぐしてリラックスさせて行きます。アーサナ（ポーズ）を丁寧に取ります。初めての方も是非ご参加ください。
かんたんヨーガ	ストレッチ・リラックス	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身小鍛錬と健康増進のためのクラスです。集中が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。
ウェーブリングストレッチ	ストレッチ・リラックス	特殊な道具を使って筋肉をほぐす、伸ばす、引き締めるクラスです。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
ファンエアロ	カロリー消費	各インストラクターによるオリジナルのクラスです。
ダイナマイトエアロ	カロリー消費	強度の高い中、上級者向けのエアロビクスです。しっかりと動きたい方へのお勧めのプログラムです。
わくわくエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。
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。
かんたんエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。基本動作を中心に進めます。
はじめてエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れていない方のためのクラスです。

-->