コパンスポーツクラブ泉佐野 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/05(月)13:10

	月			火			水			木	金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00	調整ヨガ 鈴木 09:30〜10:15	モーニングストレッチ30 寺井 09:20〜09:50	水中ウォーキング 久我 啓介 09:30〜10:00	太極拳 家門 09:30〜10:15	モーニングストレッチ30 姫田 09:20〜09:50	水中ウォーキング 松本 09:30〜10:00	アシュタンガヨガ入門 Yuriko 09:20〜10:05	モーニングストレッチ30 小川 09:20〜09:50	水中ウォーキング 姫田 09:30〜10:00		ピラティス 石田 09:20〜10:05	モーニングストレッチ 寺井 09:20〜09:50	水中ウォーキング 村上 いちか 09:30〜10:00		モーニングストレッチ 姫田 09:20〜09:50	子供スイミング 09:00〜10:15			子供スイミング 09:00〜10:15
10:00	やさしいフローヨガ 鈴木 10:35〜11:20		クロール初級 久我 啓介 10:10〜10:40	ウェーブリングヨガ 小川 10:35〜11:20	太極拳 家門 10:30〜11:30 有料レッスン	アクアビクス 松本 10:10〜10:40	エアロ初級（A） 鈴木 10:25〜11:10	ゆるやかヨガ Yuriko 10:20〜11:05	マスターズ 10:15〜11:00		エアロ初級（A） 真島 10:25〜11:10		成人スイミングスクール 久我 啓介 10:00〜11:00 有料レッスン	エアロ初級（A） 谷口 10:55〜11:40		子供スイミング 10:15〜11:30	ヨガ（A） 武 10:30〜11:15		子供スイミング 10:15〜11:30
11:00	エアロ中級（A） 石田 11:40〜12:25	パワーヨガ（有料） 鈴木 11:45〜12:45 有料レッスン		エアロ初級（A） 安永 11:40〜12:25			ZUMBA 紅愛 11:30〜12:15				ZUMBA Ayaka 11:30〜12:15					子供スクール 11:30〜12:15 体験会実施の場合のみ使用	エアロ中級（A） 真島 11:35〜12:20		子供スイミング 11:30〜12:15 体験会実施の場合のみ使用
12:00	シェイプ＆コア 石田 12:45〜13:30			ヨガ（A） 安永 12:45〜13:30		背泳ぎ 松本 12:00〜12:30 スイムクラス 久我 啓介 12:40〜13:10	エアロ中級（A） 真島 12:30〜13:15				ダンスエアロ Ayaka 12:35〜13:20			体幹ヨガ 谷口 12:00〜12:45				オキシジェノ 巽 12:40〜13:25	
13:00	ZUMBA TERUKO 13:45〜14:30	エアロ初級（B） 中家 13:10〜13:55	スペシャルクラス 久我 啓介 13:00〜13:45	姿勢改善＆ウォーキング 渡邊 13:45〜14:30		子供スイミング 13:45〜14:30	青竹ピクス 真島 13:35〜14:20				ヨガ（A） Yuriko 13:40〜14:25	ウェーブリングストレッチ 姫田 13:00〜13:30	平泳ぎ 松本 13:10〜13:40 アクアビクス 松本 13:50〜14:20	エアロ中級（A） 中家 13:05〜13:50		アクアビクス 谷口 13:00〜13:30		ユニバーサルヨガearth 巽 13:40〜14:25	
14:00	エアロ初級（A） 亀田 14:55〜15:40		アクアビクス 兼重 14:00〜14:45	リラックスヨガ kanako 14:45〜15:30			ウェーブリングヨガ 小川 14:45〜15:30		成人スイミングスクール 松本 14:45〜16:00 有料レッスン					パワーヨガ（A） 中家 14:10〜14:55		子供スイミング 14:00〜15:15		エアロ中級（B） 中家 14:40〜15:25	
15:00			成人スイミングスクール クロール習得 久我 啓介 15:00〜15:45 有料レッスン								かんたんサーキット（A） kanako 15:00〜15:30			ZUMBA Hiromi 15:15〜16:00		子供スイミング 15:15〜16:30	メガダンス KATTA 15:00〜15:45	パワーヨガ（B） 中家 15:45〜16:30	
16:00			子供スイミング 16:00〜17:15			子供スイミング 16:00〜17:15	子供スクール 16:00〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:15				子供スイミング 16:00〜17:15	ヨガ（A） 西村 16:15〜17:00		子供スイミング 16:30〜17:45	ZUMBA KATTA 16:00〜16:45		
17:00			子供スイミング 17:15〜18:30			子供スイミング 17:15〜18:30			子供スイミング 17:15〜18:30			子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:15〜18:30				エアロ初級（A） KATTA 17:00〜17:45		マスターズ 17:00〜18:00
18:00			田尻水泳　使用 18:50〜20:50 ２コース使用			田尻水泳　使用 18:50〜20:50 １コース			田尻水泳　使用 18:50〜20:50 ３コース				田尻水泳　使用 18:45〜20:45 ２コース			成人スイミングスクール　エキスパート 久我 啓介 18:00〜18:45 有料レッスン			
19:00	SLOW STYLE YOGA 鈴木 19:10〜19:55	ステップ MIKU 19:10〜19:55		ピラティス 石田 19:15〜20:00			ダンシングフィット Hiromi 19:15〜20:00	ヨガ（B） 石田 19:10〜19:55	スペシャルクラス 久我 啓介 19:30〜20:15		エアロ中級（A） MIKU 19:10〜19:55	UBOUND 岡元 19:10〜19:55							
20:00	エアロ初級（A） 亀田 20:15〜21:00	UBOUND MIKU 20:15〜21:00	泳法クラス 松本 20:10〜20:40	シェイプ＆コア 石田 20:15〜21:00	UBOUND 星崎 20:15〜21:00	アクアビクス 堀田 20:20〜20:50	ZUMBA Hiromi 20:15〜21:00				ラディカルパワー 岡元 20:15〜21:00	ボディメイキング 島原 20:15〜21:00	スイムクラス 下部 20:10〜20:40 アクアビクス 堀田 20:50〜21:20						

21:00				ファイドウ 星崎 21:15〜22:00	HIP HOP Nana 21:25〜22:10							KIMAX 岡元 21:15〜22:00							
22:00																		

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ泉佐野

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。	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薦め。	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
泳法クラス	プールプログラム	週替わりでバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの泳法の練習を行うプログラムです。
田尻水泳　使用	ご利用制限の時間帯	田尻水泳連盟の練習時間です。
ダンスエアロ	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。
成人スイミングスクール クロール習得	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。
成人スイミングスクール　エキスパート	プールプログラム	競技技術向上クラス
太極拳	基礎体力向上	「太極拳（たいきょくけん）」は、中国の伝統的な武術であり、身体を柔らかくしながらゆったりとした動きをすることで、心身ともに健康を保つことを目的とたプログラムです。
パワーヨガ（有料）	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。
パワーヨガ（A）	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。
パワーヨガ（B）	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。
ヨガ（A）	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。
ヨガ（B）	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。
エアロ中級（A）	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。
エアロ中級（B）	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。
かんたんサーキット（A）	カロリー消費	サーキット形式で行うエアロビクスプログラムです。ストレッチとリラックスも取り入れながら行います。
エアロ初級（A）	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。
エアロ初級（B）	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。
ユニバーサルヨガearth	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。
体幹ヨガ	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。
成人スイミングスクール	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。
ゆるやかヨガ	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。
ダンシングフィット	カロリー消費	
アシュタンガヨガ入門	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	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。
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。
ウェーブリングヨガ	ストレッチ・リラックス	ウェーブリングを使用しながら気持ち良くヨガをおこないます。
クロール初級	プールプログラム	クロールの基本を丁寧に指導します。
スイムクラス	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。
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。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎを習得するレッスンプログラムです。
モーニングストレッチ30	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。
モーニングストレッチ	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。

SLOW STYLE YOGA	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。
調整ヨガ	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。
やさしいフローヨガ	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。
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	子供スイミングスクールの教室時間です。
スペシャルクラス	プールプログラム	
水中ウォーキング	プールプログラム	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
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。
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。
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。ふとももも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
オキシジェノ	ストレッチ・リラックス	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや廻旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の連動性、協働性を養っていきます
メガダンス	カロリー消費	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどの運動効果が得られます。
ウェーブリングストレッチ	ストレッチ・リラックス	ウェーブリングを使用しながら気持ち良くストレッチをしていきます
ボディメイキング	基礎体力向上	メリハリのある身体をつくるプログラムです
青竹ビクス	ストレッチ・リラックス	青竹を使用して足裏に刺激を与え全身の血行を促進します
KIMAX	カロリー消費	ボクシングやキックボクシング・ムエタイなどのさまざまな格闘技の要素を取り込んだレッスンです
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。
HIP HOP	カロリー消費	初めての方でも楽しくHIP HOPレッスンを行います
ラディカルパワー	筋力アップ	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラムです
姿勢改善＆ウォーキング	基礎体力向上	歩く姿勢にこだわり、姿勢改善を行いながら、カラダに負担が少なく全身の筋肉や関節をバランス良く使えるようにするプログラムです
UBOUND	カロリー消費	UBOUNDは、トランポリンを使ったエクササイズで、有酸素運動や筋力トレーニングを行うフィットネスプログラムです。
太極拳	基礎体力向上	「太極拳（たいきょくけん）」は、中国の伝統的な武術であり、身体を柔らかくしながらゆったりとした動きをすることで、心身ともに健康を保つことを目的とたプログラムです。
ファイドウ	カロリー消費	空手やムエタイ、キックボクシングなどの格闘技の動きを組み合わせたプログラムです
シェイプ＆コア	筋力アップ	からだを体幹(コア)から鍛えるシェイプアッププログラムです

-->