

コパンスポーツクラブ城陽 プログラムスケジュール（2025年3月）

更新:2025/04/15(火)16:11

	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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	ストレッチ 水谷 ナナ恵 10:45～11:00		ストレッチ 末永 由美子 10:30～10:45	子供スイミング 10:00～10:45 ※5-6コース使用不可	ストレッチ 岡野 10:30～10:45	子供スイミング 10:00～10:45 ※5-6コース使用不可		ストレッチ 浅貝 一馬 10:30～10:45			子供スイミング 10:00～11:00 ※全面利用不可		子供スイミング 10:00～11:00 ※全面利用不可
11:00	ヨガ 水谷 ナナ恵 11:10～12:10	中上級平泳ぎ 11:00～11:30	エアロⅠ 大沢 美幸 11:00～11:30	初級バタフライ 11:00～11:30	エアロⅡ 松井 11:00～11:45	swim700 11:00～11:30		エアロⅠ 磯引 しんこ 11:00～11:30	中上級バタフライ 東條 聡美 11:00～11:30	ZUMBA 東條 聡美 11:30～12:15	子供スイミング 11:00～11:15 ※1-3コース使不可		swim1000 11:15～12:00
		初級背泳ぎ 11:45～12:15	やさしいヨガ 大沢 美幸 11:45～12:30	初級クロール 11:45～12:15		中級クロール 11:45～12:15		エアロⅡ 磯引 しんこ 11:45～12:30			初中級背泳ぎ 11:30～12:00		
12:00	エアロⅡ 磯引 しんこ 12:30～13:15		カキラ 西浦 明美 12:45～13:30 姿勢改善		やさしいピラティス 吉田 久子 12:00～12:45					やさしいヨガ 山本 有美 12:30～13:30	初中級平泳ぎ 12:15～12:45	かんたんダンス KIKO 12:00～12:45 横メロ	
13:00	エアロⅠ 中西 架気 13:30～14:15	水中ウォーキング 13:30～14:00	ZUMBA サチコ 13:45～14:30	はじめてスイミング 13:00～13:30	青竹&健康エクササイズ 吉田 久子 13:00～13:30	はじめてバタフライ 13:00～13:30		やさしいピラティス 浅貝 一馬 13:00～13:45			子供スイミング 13:30～15:00 ※5-6コース使用不可		子供スイミング 13:00～14:30 ※5-6コース使用不可
					骨盤エクササイズ 末永 由美子 13:45～14:30								
14:00				流水ウォーキング 14:35～15:20		流水ウォーキング 14:35～15:20		ストレッチポール 磯引 しんこ 14:00～14:30	流水ウォーキング 14:45～15:20				
15:00		子供スイミング 15:00～16:00 ※1-3コース使用不可		子供スイミング 15:00～16:00 ※全面利用不可		子供スイミング 15:00～16:00 ※全面利用不可			子供スイミング 15:00～16:00 ※全面利用不可		子供スイミング 15:00～16:00 ※全面利用不可		
16:00		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可			子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		
17:00		子供スイミング 17:00～18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00～18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可			子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00～18:30 ※全面利用不可		
18:00						子供スイミング 18:00～19:30 ※5-6コース使用不可			子供スイミング 18:00～19:30 ※5-6コース使用不可				
19:00	ヨガ 大沢 美幸 19:15～20:15	バタフライ 末永 由美子 19:45～20:15	エアロⅠ 大東 19:45～20:30	アクアピクス 京牟礼 優 19:45～20:15	エアロⅡ 磯引 しんこ 19:45～20:30	クロール 19:45～20:15		ピラティス 吉田 久子 19:30～20:30	背泳ぎ 19:45～20:15	エアロⅡ 中西 架気 19:30～20:15			
20:00	ZUMBA 東條(智) 20:30～21:15		やさしいヨガ 京牟礼 優 20:45～21:30		ZUMBA 東條 聡美 20:45～21:30			自重トレーニング 武田 征宏 20:45～21:30		格闘技エクササイズ 中西 架気 20:30～21:15			
21:00													

ご連絡事項
祝日のプログラムは19時以降は実施いたしません。ご了承ください。

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。	ダンスプログラム 体をリズム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。	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
swim1000	プールプログラム	45分で1000 m泳ぐことを目標にレッスンするプログラムです。
初中級平泳ぎ	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。
かんたんダンス	基礎体力向上	音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。
格闘技エクササイズ	カロリー消費	格闘技の動作を使用した全身ワークアウトです。心肺機能の強化を目指します。
初中級背泳ぎ	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。
中上級バタフライ	プールプログラム	さらに上達をめざしプールを楽しむためのプログラム。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎを習得するためのプログラムです。
自重トレーニング	筋力アップ	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
はじめてバタフライ	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。
クロール	プールプログラム	クロールを習得するためのプログラムです。
ストレッチポール	ストレッチ・リラックス	エクササイズの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。
中級クロール	プールプログラム	さらに上達をめざしプールを楽しむためのプログラム。
swim700	プールプログラム	30分で700 m泳ぐことを目標にレッスンするプログラムです。
骨盤エクササイズ	ストレッチ・リラックス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
やさしいピラティス	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。
青竹&健康エクササイズ	基礎体力向上	青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、青竹踏みに加えストレッチやマッサージなど、初めての方でも楽しくご参加いただけます
初級クロール	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。
はじめてスイミング	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。
初級バタフライ	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。
バタフライ	プールプログラム	バタフライを習得するためのプログラムです。
やさしいヨガ	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。
初級背泳ぎ	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	ダンスプログラム	アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ！これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです
中上級平泳ぎ	プールプログラム	さらに上達をめざしプールを楽しむためのプログラム。
エアロⅠ	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。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
エアロⅡ	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。
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。
流水ウォーキング	プールプログラム	水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。
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。
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。
カキラ	ストレッチ・リラックス	KaQiLa～カキラ～は、ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能解剖学等の人間の身体の動きの研究から、機能改善効果を目指します。

-->