

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9月）

更新:2025/08/27(水)15:03

|       | 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<br>水谷 ナナ恵<br>10:30～10:45 |                                       | ストレッチ<br>大沢 美幸<br>10:30～10:45        | 子供スイミング<br>10:00～10:45<br>※5-6コース使用不可 | ストレッチ<br>岡野<br>10:30～10:45          | 子供スイミング<br>10:00～10:45<br>※5-6コース使用不可 |     | ストレッチ<br>10:30～10:45           |                                       |                                   | 子供スイミング<br>10:00～11:00<br>※全面利用不可     |                                       | 子供スイミング<br>10:00～11:00<br>※全面利用不可     |
| 11:00 | ヨガ<br>水谷 ナナ恵<br>11:00～12:00    | 中級背泳ぎ<br>11:00～11:30                  | エアロⅠ<br>大沢 美幸<br>11:00～11:30         | 初級平泳ぎ<br>11:00～11:30                  | エアロⅡ<br>松井<br>11:00～11:45           | swim700<br>11:00～11:30                |     | エアロⅠ<br>磯引 しんこ<br>11:00～11:30  | 中級平泳ぎ<br>東條 聡美<br>11:00～11:30         | ZUMBA<br>東條 聡美<br>11:30～12:15     | 子供スイミング<br>11:00～11:15<br>※1-3コース使不可  |                                       | swim1000<br>11:15～12:00               |
|       |                                | 初級バタフライ<br>11:45～12:15                | やさしいヨガ<br>大沢 美幸<br>11:45～12:30       | 初級クロール<br>11:45～12:15                 |                                     | 中級バタフライ<br>11:45～12:15                |     | エアロⅡ<br>磯引 しんこ<br>11:45～12:30  |                                       |                                   | 初中級クロール<br>11:30～12:00                |                                       |                                       |
| 12:00 | エアロⅡ<br>磯引 しんこ<br>12:30～13:15  |                                       | ボールDEコンディショニング<br>JUN<br>12:45～13:30 |                                       | やさしいピラティス<br>吉田 久子<br>12:00～12:45   |                                       |     |                                |                                       | やさしいヨガ<br>田原 聖子<br>12:30～13:30    | 初中級背泳ぎ<br>12:15～12:45                 | かんたんダンス<br>KIKO<br>12:00～12:45<br>横メロ |                                       |
| 13:00 | エアロⅠ<br>中西 架気<br>13:30～14:15   | 水中ウォーキング<br>13:30～14:00               | ZUMBA<br>サチコ<br>13:45～14:30          | はじめてスイミング<br>13:00～13:30              | 青竹&健康エクササイズ<br>吉田 久子<br>13:00～13:30 | はじめてバタフライ<br>13:00～13:30              |     | やさしいピラティス<br>浅貝<br>13:00～13:45 |                                       |                                   | 子供スイミング<br>13:30～15:00<br>※5-6コース使用不可 |                                       | 子供スイミング<br>13:00～14:30<br>※5-6コース使用不可 |
|       |                                |                                       |                                      |                                       | 骨盤エクササイズ<br>末永 由美子<br>13:45～14:30   |                                       |     |                                |                                       |                                   |                                       |                                       |                                       |
| 14:00 |                                |                                       |                                      | 流水ウォーキング<br>14:35～15:20               |                                     | 流水ウォーキング<br>14:35～15:20               |     | ストレッチボール<br>浅貝<br>14:00～14:30  | 流水ウォーキング<br>14:45～15:20               |                                   |                                       |                                       |                                       |
| 15:00 |                                | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※1-3コース使用不可 |                                      | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※全面利用不可     |                                     | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※全面利用不可     |     |                                | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※全面利用不可     |                                   | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※全面利用不可     |                                       |                                       |
| 16:00 |                                | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可     |                                      | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可     |                                     | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可     |     |                                | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可     |                                   | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可     |                                       |                                       |
| 17:00 | 子供スクール<br>17:45～18:45          | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可     |                                      | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可     | 子供スクール<br>17:35～19:05               | 子供スイミング<br>17:00～18:00<br>※全面利用不可     |     |                                | 子供スイミング<br>17:00～18:00<br>※全面利用不可     |                                   | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可     |                                       |                                       |
| 18:00 |                                |                                       |                                      |                                       |                                     | 子供スイミング<br>18:00～19:30<br>※5-6コース使用不可 |     |                                | 子供スイミング<br>18:00～19:30<br>※5-6コース使用不可 |                                   |                                       |                                       |                                       |
| 19:00 | ヨガ<br>大沢 美幸<br>19:15～20:15     | 背泳ぎ<br>末永 由美子<br>19:45～20:15          | エアロⅠ<br>大東<br>19:45～20:30            | アクアピクス<br>京牟礼 優<br>19:45～20:15        | ボディメイキング<br>大東<br>19:45～20:30       | 平泳ぎ<br>19:45～20:15                    |     | ピラティス<br>吉田 久子<br>19:30～20:30  | クロール<br>19:45～20:15                   | 格闘技エクササイズ<br>東條(智)<br>19:45～20:30 |                                       |                                       |                                       |
| 20:00 | ZUMBA<br>東條(智)<br>20:30～21:15  |                                       | やさしいヨガ<br>京牟礼 優<br>20:45～21:30       |                                       | ZUMBA<br>東條 聡美<br>20:45～21:30       |                                       |     | 自重トレーニング<br>20:45～21:30        |                                       | ZUMBA<br>東條(智)<br>20:45～21:30     |                                       |                                       |                                       |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。 | 体幹トレーニング<br>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<br>水の特徴を活かした、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<br>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                                                                                    |
| ボディメイキング       | 体幹トレーニング    |                                                                                        |
| 初中級クロール        | プールプログラム    |                                                                                        |
| 平泳ぎ            | プールプログラム    |                                                                                        |
| 中級バタフライ        | プールプログラム    |                                                                                        |
| 初級平泳ぎ          | プールプログラム    |                                                                                        |
| 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。                                                                    |
| ボールDEコンディショニング | ストレッチ・リラックス |                                                                                        |
| 中級平泳ぎ          | 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                                                        |
| swim1000       | プールプログラム    | 45分で1000m泳ぐことを目標にレッスンするプログラムです。                                                        |
| 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。                                                          |
| 中級背泳ぎ          | 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。                                                                   |
| ストレッチボール       | 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ボールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。                                           |
| swim700        | プールプログラム    | 30分で700m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。                                                          |
| 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。                              |
| 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                                        |
| 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。                                                                    |

|          |             |                                                                               |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 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。                     |