コパンスポーツクラブ城陽 プログラムスケジュール（2026年10月）

更新:2026/09/18(金)14:32

	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 10:30〜10:45		ストレッチ 大沢 美幸 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 由美 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 磯引 しんこ 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 11:00〜12:00	中上級クロール 11:00〜11:30 初級背泳ぎ 11:45〜12:15	エアロⅠ 大沢 美幸 11:00〜11:30 やさしいヨガ 大沢 美幸 11:45〜12:30	初級バタフライ 11:00〜11:30 初級クロール 11:45〜12:15	エアロⅡ 松井 11:00〜11:45	swim700 11:00〜11:30 初級平泳ぎ 11:45〜12:15		エアロⅠ 磯引 しんこ 11:00〜11:30 エアロⅡ 磯引 しんこ 11:45〜12:30	中級背泳ぎ 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 初中級クロール 11:30〜12:00		swim1000 11:15〜12:00
12:00	エアロⅡ 磯引 しんこ 12:30〜13:15		ボールDEコンディショニング JUN 12:45〜13:30		やさしいピラティス 吉田 久子 12:00〜12:45			やさしいヨガ JUN 12:50〜13:35	はじめてバタフライ 12:00〜12:30	やさしいヨガ 田原 聖子 12:30〜13:30	初中級平泳ぎ 12:15〜12:45	姿斉 KIKO 12:45〜13:30	子供スイミング 12:15〜13:45 ※5-6コース使用不可
13:00	エアロⅠ 中西 架気 13:30〜14:15	水中ウォーキング 岡野 由美 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 フラダンス 別所 13:45〜14:30			ストレッチポール JUN 13:45〜14:30			子供スイミング 13:30〜15:00 ※5-6コース使用不可		
14:00													
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	子供スクール 17:45〜18:45	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	子供スクール 17:35〜19:05	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	クロール 末永 由美子 19:45〜20:15	ボディメイキング 大東 19:30〜20:15		格闘技エクササイズ 東條 聡美 19:35〜20:15	バタフライ 19:45〜20:15		ピラティス 吉田 久子 19:30〜20:30	平泳ぎ 19:45〜20:15	ブレインコアエクササイズ 末永 由美子 19:45〜20:30			
20:00	ZUMBA 東條(智) 20:30〜21:15		リラックスヨガ 山本 有美 20:30〜21:15		ZUMBA 東條 聡美 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。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ城陽

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。
ダンスプログラム 体をリズミ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 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
中上級クロール	プールプログラム	
姿斉	ストレッチ・リラックス	
ブレインコアエクササイズ	–	
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	
フラダンス	–	
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	
初級平泳ぎ	プールプログラム	
ボールDEコンディショニング	ストレッチ・リラックス	
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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
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。
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。
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。

-->