コパンスポーツクラブ各務原 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/28(水)15:05

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00			ZUMBA 忍 麻里 10:25〜11:10	子供スイミング 10:30〜11:30 2レーン使用不可	バレトン MIYAKO 10:20〜10:50	水中ウォーキング 鷲見 10:15〜10:45	エアロビクスⅠ 後藤 10:15〜11:00	ング 鷲見 10:30〜11:00 ダンベルウォーキン 子供スイミング 10:30〜11:30 2レーン使用不可 ※一部利用可	ボディメンテナンス 松葉 薫 10:20〜11:05	ヌードルウォーキング 鷲見 10:15〜10:45	エアロビクスⅡ 堀田 眞奈美 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 4レーン使用不可 ※一部利用可	初心者エアロ 小川 由珂留 10:15〜10:45 毎月　2週目/4週目開催	子供スイミング 10:00〜11:00 3レーン利用不可 ※一部利用可
11:00			STRONG NATION™ 後藤 11:30〜12:00	アクアビクス 大野 ゆかり 11:45〜12:15	E-ピラティス 小室 演子 11:00〜11:45	子供スイミング 11:00〜12:00 2レーン使用不可	太極舞 後藤 11:15〜12:00		バレトン 松葉 薫 11:20〜12:05	子供スイミング 11:00〜12:00 2レーン使用不可 ※一部利用可	リトモス 反中 11:30〜12:15	子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可	RE,ストレッチ 小川 由珂留 11:00〜11:45	子供スイミング 11:00〜12:00 2レーン使用不可 ※一部利用可
12:00			筋膜ストレッチ 後藤 12:05〜12:20 エアロビクスⅠ 大野 ゆかり 12:40〜13:25	はじめてスイム 12:20〜12:50 水中ウォーキング 12:50〜13:20	サルセ―ション 藤垣 陽子 12:15〜13:00	泳法レッスン 12:05〜12:50	ステップ＆筋トレ 杉本 敏美 12:15〜13:00		エアロビクスⅡ 杉本 敏美 12:20〜13:05			アクアビクス 戸田 快 12:10〜12:40 泳法レッスン 12:45〜13:15		子供スイミング 12:00〜12:30 3レーン利用不可 ※一部利用可
13:00			ヨガ 反中 13:45〜14:30	子供スイミング 13:00〜14:00 2コース使用不可 ※一部利用可	ZUMBA 藤垣 陽子 13:10〜13:40	子供スイミング 13:00〜14:00 2レーン使用不可	自重＆ストレッチ 杉本 敏美 13:10〜13:30 リラックスヨガ 浅尾 13:45〜14:30	子供スイミング 13:00〜14:00	ピラティス 松葉 薫 13:20〜14:05 10月〜12月変更	子供スイミング 13:00〜14:00	リラックスヨガ 浅尾 13:30〜14:15		エアロビクスⅠ 大野 ゆかり 13:40〜14:25	
14:00					エアロビクスⅠ 小川 由珂留 14:25〜15:10	はじめてスイム 鷲見 14:20〜14:50		四泳法レッスン 14:00〜14:45	ZUMBA 冨田 14:20〜15:05		エアロビクスⅠ 小川 由珂留 14:30〜15:15	子供スイミング 14:00〜15:00 3レーン利用不可 ※一部利用可	RUN MIX 大野 ゆかり 14:40〜15:10	
15:00				子供スイミング 15:30〜16:30 3コース使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 15:30〜16:30 3レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 15:30〜16:30 3レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 15:30〜16:30 3レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 15:00〜16:00	15:25〜16:10 1週目 シェイプアップベリー　2・3週目 サルセーション　4週目 シェイプアップベリー　5週目 ボディ	
16:00			子供スクール 16:45〜18:45 チアダンス	子供スイミング 16:45〜17:45 ※全面利用不可	子供スクール 16:45〜19:30 avexdancemaster	子供スイミング 16:45〜17:45 ※全面利用不可	子供スクール 16:45〜18:45	子供スイミング 16:45〜17:45 ※全面利用不可		子供スイミング 16:45〜17:45 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00〜17:00 4レーン利用不可 ※一部利用可		
17:00				子供スイミング 17:45〜18:45 ※全面利用不可		子供スイミング 17:45〜18:45 ※全面利用不可		子供スイミング 17:45〜18:45 ※全面利用不可		子供スイミング 17:45〜18:45 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00〜18:00		
18:00				子供スイミング 18:45〜19:45 4レーン利用不可 ※一部利用可		子供スイミング 18:45〜19:45 4レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 18:45〜19:45 4レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 18:45〜19:45 4レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 18:00〜19:00 3レーン利用不可 ※一部利用可		
19:00			ZUMBA 内海 19:15〜20:00	子供スイミング 19:45〜20:45 4レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 19:45〜20:45 4レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 19:45〜20:15 4レーン使用不可 ※一部利用可		子供スイミング 19:45〜20:45 4レーン使用不可 ※一部利用可	ビートボクシング 19:30〜20:00	子供スイミング 19:00〜19:30 3レーン使用不可 ※一部利用可		
20:00			エアロビクスⅠ 小川 由珂留 20:15〜21:00	水中ウォーキング 金子 20:20〜20:50 子供スイミング 20:45〜21:00 4レーン使用不可 ※一部利用可	エアロ初級プラス 忍 麻里 20:15〜21:00	はじめてスイム 金子 20:20〜20:50 子供スイミング 20:45〜21:00 4レーン使用不可 ※一部利用可	E-ピラティス 小室 演子 20:00〜20:45	泳法レッスンⅡ 20:45〜21:15	エアロビクスⅡ 堀田 眞奈美 20:10〜20:55	子供スイミング 20:45〜21:00 4レーン使用不可 ※一部利用可	ボディストレイン 20:15〜21:00			
21:00			ボディストレイン 21:15〜22:00	子供スイミング 21:00〜21:15 4レーン使用不可 ※一部利用可	ZUMBA 大橋 良美 21:15〜22:00	子供スイミング 21:00〜21:15 4レーン使用不可	ステップ＆筋トレ 杉本 敏美 21:00〜21:45		リラックスヨガ 浅尾 21:15〜22:00	子供スイミング 21:00〜21:15 4レーン使用不可 ※一部利用可				

22:00														

ご連絡事項
＊「※」は整理券配布プログラムです。
＊目的に合わせてご参加下さい。すべてのプログラムに無料で参加できます。
＊子どもスクール実施のため、16:45～18:45の間のプールは全面ご利用できません。
　スクールがお休みの日は全コースご利用いただけます。

＊都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。予めご了承ください。
＊プログラム掲載以外に、指導のためコース制限や、期間限定でコース制限の変更する場合がございます。ご了承ください。
＊スタジオ、プールレッスンは、開始5分を超えますと入場できませんので、ご了承ください。
＊プログラムをやむおえず途中退出する場合、スタッフにお声かけください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ各務原

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。	**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。	**キッズダンス** 体力・目的に合わせて、基本と形を中心に段階を踏んで覚えていきます。楽しく安全に基礎から習得し、体力や精神力を身につけるだけでなく、礼節を大切にする元気な子供を育成します。	**体育教室** マット・鉄棒・跳び箱・縄跳び・ボールなどの器具・道具を使用した体育教室。基本からゆっくり進め、お子様の基礎体力、運動能力を高めていきます。
チアダンス ココロを育み、笑顔と元気を届けます。チアダンスは "人を応援すること" を目的として誕生したダンスで、「笑顔」を通じ相手に元気や勇気を与えます。	**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
エアロ初級プラス	基礎体力向上	
初心者エアロ	–	
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
泳法レッスン	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です。
泳法レッスンII	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です。
ヌードルウォーキング	プールプログラム	ヌードルを使用した水中ウォーキングです。
ダンベルウォーキング	プールプログラム	空気の入ったダンベルを用いて水中ウォーキングを行います。
はじめてスイム	プールプログラム	初めての方を対象とした基礎的なスイミングスキルを学ぶプログラムです。
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つながります。
RE,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。
バラエティ	筋力アップ	週ごとに異なるテーマやプログラムが提供される特別なプログラムで、バラエティ豊かなトレーニングを楽しむことができます。
ボディストレイン	体幹トレーニング	軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！
エアロビクスII	カロリー消費	エアロビクスの要素を組み合わせたダイナミックなエクササイズプログラムです。
自重＆ストレッチ	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。
ボディメンテナンス	筋力アップ	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。
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。
ステップ&筋トレ	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。
RUN MIX	カロリー消費	ラン中心のハイインパクトエアロビクスと自体重トレーニングで脂肪燃焼を促します。
E-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。
エアロビクス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。
サルセ―ション	カロリー消費	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサ ソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような 曲が選ばれているダンスプログラムです。
子供スクール	–	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	子どもスクールの教室時間です。
太極舞	体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。 ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
四泳法レッスン	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。無料クラスと有料クラスがあります。
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。
筋膜ストレッチ	ストレッチ・リラックス	日頃の生活で凝り固まりやすい「筋膜」を押して伸ばします。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。
STRONG NATION™	カロリー消費	心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。

リトモス	基礎体力向上	11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。 ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
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。
バレトン	基礎体力向上	バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
ビートボクシング	カロリー消費	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。

-->