

コパンスポーツクラブ亀山 プログラムスケジュール（2025年7月）

更新:2025/06/20(金)13:03

|       | 月                              |                                    |                              | 火                              |        |                                     | 水                                                  |        |                                  | 木                                 |        |                                     | 金                                     |                                            |                                             | 土                       |        |                        | 日   |
|-------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|----------------------------------|-----------------------------------|--------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|--------|------------------------|-----|
|       | 2Fスタジオ                         | 3Fスタジオ                             | プール                          | 2Fスタジオ                         | 3Fスタジオ | プール                                 | 2Fスタジオ                                             | 3Fスタジオ | プール                              | 2Fスタジオ                            | 3Fスタジオ | プール                                 | 2Fスタジオ                                | 3Fスタジオ                                     | プール                                         | 2Fスタジオ                  | 3Fスタジオ | プール                    | 休館日 |
| 09:00 |                                |                                    |                              |                                |        |                                     |                                                    |        |                                  |                                   |        |                                     |                                       |                                            |                                             |                         |        | 子供スイミング<br>09:15～10:30 |     |
| 10:00 | ゆったりストレッチ<br>ルミ<br>10:15～10:45 |                                    |                              | かんたんエアロ<br>太田<br>10:15～10:45   |        | プライベートレッスン<br>山本 絵美子<br>10:15～11:00 | うららかヨガ<br>みちよ<br>10:15～11:00                       |        |                                  | 青竹ピクス&ボディメイク<br>山中<br>10:15～10:45 |        | プライベートレッスン<br>山本 絵美子<br>10:15～11:00 | ZUNBA<br>玉村<br>10:15～10:45<br>2・4週目   | フィジカルトレーニング<br>みちよ<br>10:15～10:45<br>1・3週目 |                                             | 週替わりレッスン<br>10:00～10:45 |        | 子供スイミング<br>10:15～11:30 |     |
| 11:00 | キックボクシング<br>ルミ<br>11:00～11:30  | バランスボールエクササイズ<br>ルミ<br>11:45～12:15 | 背泳ぎ<br>黒田<br>11:15～12:00     | 身体健やかヨガ<br>ルミ<br>11:00～11:45   |        | 平泳ぎ<br>山本 絵美子<br>11:15～12:00        | On the music move(音楽にのって動こう)<br>みちよ<br>11:15～12:00 |        |                                  | わくわくエアロ<br>山中<br>11:00～11:45      |        | バタフライ<br>山本 絵美子<br>11:15～12:00      | わくわくエアロ<br>玉村<br>11:00～11:45<br>2・4週目 | うららかヨガ<br>みちよ<br>11:00～11:45<br>1・3週目      | クロール<br>黒田<br>11:15～12:00                   | 週替わりレッスン<br>11:00～11:45 |        | 子供スイミング<br>11:15～12:30 |     |
| 12:00 |                                |                                    | はじめてスイム<br>黒田<br>12:15～12:45 | ラテンエアロ<br>ルミ<br>12:00～12:45    |        | らくらくクロール<br>山本 絵美子<br>12:15～12:45   |                                                    |        | やさしいアクアピクス<br>みちよ<br>12:45～13:30 | 季節のヨガ<br>KAYO<br>12:00～12:45      |        | らくらくクロール<br>山本 絵美子<br>12:15～12:45   |                                       |                                            | アクアピクス<br>12:15～13:00<br>1,3週 みちよ / 2,4週 玉村 |                         |        | 子供スイミング<br>12:15～13:30 |     |
| 13:00 |                                |                                    |                              | やさしいフラダンス<br>花井<br>13:00～13:45 |        | アクアウォーキング<br>黒田<br>13:00～13:30      |                                                    |        |                                  |                                   |        | 腰痛ケアスイミング<br>山本 絵美子<br>13:00～13:30  |                                       |                                            |                                             |                         |        |                        |     |
| 14:00 |                                |                                    |                              | 週替わりレッスン<br>14:00～14:45        |        |                                     |                                                    |        |                                  |                                   |        |                                     |                                       |                                            |                                             |                         |        |                        |     |
| 15:00 |                                |                                    | 子供スイミング<br>15:15～16:30       |                                |        | 子供スイミング<br>15:15～16:30              |                                                    |        | 子供スイミング<br>15:15～16:30           |                                   |        | 子供スイミング<br>15:15～16:30              |                                       |                                            | 子供スイミング<br>15:15～16:30                      |                         |        | 子供スイミング<br>15:15～16:30 |     |
| 16:00 |                                |                                    | 子供スイミング<br>16:15～17:30       |                                |        | 子供スイミング<br>16:15～17:30              |                                                    |        | 子供スイミング<br>16:15～17:30           |                                   |        | 子供スイミング<br>16:15～17:30              |                                       |                                            | 子供スイミング<br>16:15～17:30                      |                         |        | 子供スイミング<br>16:15～17:30 |     |
| 17:00 |                                |                                    | 子供スイミング<br>17:15～18:30       |                                |        | 子供スイミング<br>17:15～18:30              |                                                    |        | 子供スイミング<br>17:15～18:30           |                                   |        | 子供スイミング<br>17:15～18:30              |                                       |                                            | 子供スイミング<br>17:15～18:30                      |                         |        | 子供スイミング<br>17:15～18:30 |     |
| 18:00 |                                |                                    |                              |                                |        |                                     |                                                    |        |                                  |                                   |        |                                     |                                       |                                            |                                             |                         |        |                        |     |
| 19:00 |                                |                                    |                              |                                |        |                                     |                                                    |        |                                  |                                   |        |                                     |                                       |                                            |                                             |                         |        |                        |     |
| 20:00 |                                |                                    |                              |                                |        |                                     |                                                    |        |                                  |                                   |        |                                     |                                       |                                            |                                             |                         |        |                        |     |
| 21:00 |                                |                                    |                              |                                |        |                                     |                                                    |        |                                  |                                   |        |                                     |                                       |                                            |                                             |                         |        |                        |     |

ご連絡事項  
♦プールレッスンは10時からフロントにて名簿に名前をご自身でご記入ください。  
♦祝日のプールレッスンは休講となります。

|                                                                                 |                                                                 |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 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薦め。 | 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。               | 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薦め。  |
| 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<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                                                   |
| プライベートレッスン                   | プールプログラム    | 1対1の個人レッスン、泳法指導、スタートやターン技術等、指導内容は、ご要望にお応えします。         |
| バタフライ                        | プールプログラム    | バタフライ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                     |
| 季節のヨガ                        | ストレッチ・リラックス | 柔軟性の向上やコアの筋肉を整え呼吸法にて身体の奥深い層からリラックス                    |
| 週替わりレッスン                     | 基礎体力向上      | 週替わりでレッスンプログラムが変わります。                                 |
| 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。                                   |
| 背泳ぎ                          | プールプログラム    | 背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                       |
| 腰痛ケアスイミング                    | プールプログラム    | 水中では浮力が働き腰への負担が軽減するのでストレッチや泳いだりして筋力を強化します             |
| レッツ！アクアピクス                   | プールプログラム    | 音楽に合わせて水をかいたりキックしたり楽しい水中運動を行います                       |
| アクアウォーキング                    | プールプログラム    | 水の特性を生かし、ウォーキングやジョギング、ストレッチを行います                      |
| 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                       |
| らくらくクロール                     | プールプログラム    | 少しクロールが泳げるようになったら次は50mらく～にクロールが泳げるようご自身に合ったクロールを練習します |
| クロール                         | プールプログラム    | クロール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                      |
| はじめてスイム                      | プールプログラム    | 顔付け、呼吸、浮き方、バタ足などを練習いたします、泳いだことがない方におすすめです。            |
| ZUNBA                        | ダンスプログラム    | 世界中の音楽に合わせて身体を動かします、初心者の方も楽しく参加できます！                  |
| フィジカルトレーニング                  | カロリー消費      | 初めての方でも楽しく行える自体重での筋トレと簡単な有酸素運動です                      |
| わくわくエアロ                      | ダンスプログラム    | 基本動作に慣れて更にレベルアップにチャレンジしたい方に！                          |
| 青竹ピクス&ボディメイク                 | 基礎体力向上      | 音楽に合わせて青竹踏みをし血行促進後ストレッチや筋トレを行い身体を整えます                 |
| On the music move(音楽にのって動こう) | ダンスプログラム    | 音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう！（シューズ使用します）                      |
| うらかかヨガ                       | ストレッチ・リラックス | 柔軟性の向上やコアの筋肉を整え呼吸法にて身体の奥深い層からリラックス                    |
| やさしいフラダンス                    | ダンスプログラム    | どなたでも簡単なフラのステップで楽しく音楽に合わせ身体を動かすことができ、初めてでも安心です        |
| ラテンエアロ                       | ダンスプログラム    | ラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！                             |
| 身体健やかヨガ                      | ストレッチ・リラックス | セルフ整体やトレーニングを混ぜたヨガです                                  |
| かんたんエアロ                      | カロリー消費      | 基本的な動作を音楽に合わせて楽しく体を動かし有酸素運動を行います                      |
| バランスボールエクササイズ                | 体幹トレーニング    | バランスボールを使って体幹を鍛えたり、姿勢を整えるエクササイズです                     |
| キックボクシング                     | カロリー消費      | キックボクシングの動きを使った有酸素運動です                                |
| やさしいアクアピクス                   | プールプログラム    | 腰、膝に不安のある方も水の特性を使いながら、無理なく身体を動かす事で関節、筋肉がほぐれます         |
| ゆったりストレッチ                    | ストレッチ・リラックス | ゆったり、のんびり気持ちよく身体を解してリフレッシュしましょう！                      |