コパンスポーツクラブ北方 プログラムスケジュール（2026年1月）

更新:2026/01/08(木)13:12

	月		火	水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		子供スイミング 10:30〜11:15		ZUMBA 北村 真紀 10:15〜11:00			子供スイミング 10:30〜11:15	リラックスヨガ 今村 幸代 10:20〜11:05		やさしいステップ 馬淵 静香 10:15〜11:00			
11:00				やさしいステップ 馬淵 静香 11:15〜12:00		かんたん自重トレーニング 高橋 和也 11:30〜12:10		バレトン 清水 美穂子 11:20〜12:05 9日、23日のみ開催	アクアビクス 吉村 陽子 11:00〜11:30	シェイプアップヨガ 間下 美知子 11:15〜12:00	アクアビクス 清水 美穂子 11:10〜11:40		アクアバラエティ 高橋 和也 11:00〜11:30
12:00	ハタヨガ 今村 幸代 12:00〜12:45	マスタースイミング 12:00〜13:00			マスタースイミング 12:00〜13:00		チャレンジスイムクロール 12:20〜12:50		マスタースイミング 12:00〜13:00	Q-Ren 間下 美知子 12:15〜13:00	子供スイミング 12:55〜14:00		
13:00	ZUMBA 木山 祥子 13:15〜14:00	ウォーキングビクス 高橋 和也 13:30〜14:00					アクアダンベル 吉村 陽子 13:30〜14:00	ヨガ 間下 美知子 13:00〜14:00		子供スクール 羽生 彩乃 13:30〜14:30			
14:00	ピラティス 馬淵 静香 14:15〜15:00					ハタヨガ 木山 祥子 14:30〜15:15		はじめての太極拳 棚橋 弘美 14:20〜15:10			子供スイミング 14:00〜15:00		
15:00											子供スイミング 15:00〜16:00		
16:00		子供スイミング 16:45〜17:45		子供スクール 羽生 彩乃 16:30〜17:30	子供スイミング 16:45〜17:45	子供スクール 吉村 陽子 16:30〜17:30	子供スイミング 16:25〜17:25	子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:25〜17:25		子供スイミング 16:00〜17:00		
17:00		子供スイミング 17:45〜18:30			子供スイミング 17:45〜18:30	子供スクール 吉村 陽子 17:30〜18:30	子供スイミング 17:25〜18:30	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:25〜18:30		マスタースイミング 17:00〜18:00		
18:00						子供スクール 吉村 陽子 18:30〜19:30				ZUMBA 内海 可子 18:25〜19:10	マスタースイミング 18:00〜19:00		
19:00	ピラティス 宮崎 利江子 19:15〜20:00			シェイプアップヨガ 間下 美知子 19:25〜20:10	アクアビクス 根尾 圭子 19:40〜20:10	ZUMBA 宮崎 利江子 19:45〜20:30	アクアビクス 後藤 素子 19:30〜20:00		アクアビクス 19:30〜20:00		AQUA ZUMBA 児島 哲子 19:20〜20:00		
20:00	かんたん自重トレーニング 高橋 和也 20:15〜20:55			ZUMBA 間下 美知子 20:25〜21:10		ピラティス 宮崎 利江子 20:45〜21:25		ヨガ&ピラティス 間下 美知子 20:00〜21:00					
21:00													

ご連絡事項
※火曜、水曜の泳法レッスンにつきましては2ヶ月ごとに内容を変更致します。
※祝日は泳法レッスンお休みとなります。

※１：腰・膝の痛み改善教室は、ホグレルマシンを使用して行います。定員 5名
※２：週替わりスイム：第1週目 クロール、第２週目 背泳ぎ、第３週目 平泳ぎ

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ北方

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。	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
バレトン	基礎体力向上	
マスタースイミング	プールプログラム	初心・初級・中級・上級に分かれ、バタ足～バタフライまでをマスターします。指導者が毎回同じなので、個人に合わせたカリキュラムが組めます。振替可能です。
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。
アクアバラエティ	プールプログラム	週替わりレッスンです
ヨガ&ピラティス	ストレッチ・リラックス	
チャレンジスイムクロール	プールプログラム	バタ足ができたら、腕の回し方と呼吸をマスターしましょう。クロールを習得するプログラムです。
アクアダンベル	プールプログラム	アクアビクスに、後半水中ダンベルを使用します。浮力と水の抵抗で筋肉を刺激し 引き締まったボディを作ります。
AQUA ZUMBA	プールプログラム	ZUMBAの水中バージョンです。ラテン系の音楽にあわせて楽しめる水中エクササイズです。
ウォーキングビクス	プールプログラム	水中ウォーキングにアクアビクスを組み合わせたレッスンです。 全身をほぐしながら運動効果を高めます。
Q-Ren	筋力アップ	誰にでも簡単にできるストレッチです。骨盤・腰痛・膝イタ予防運動やリラクゼーションのための呼吸を習得します。
かんたん自重トレーニング	筋力アップ	自分の体重を不可とする自重トレーニングは、筋力低下防止や運動不足解消に効果があり、 初心者や高齢の方にもおすすめです。
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	ハタヨガをベースに心身のリラックス効果を上げるクラスです。
シェイプアップヨガ	ストレッチ・リラックス	ハタヨガをベースに身体の引き締め効果を上げるクラスです。
ハタヨガ	ストレッチ・リラックス	ヨガ(ハタヨガ)の効果として、呼吸法を元に心身のリラックス、肩こり・腰痛などの改善、身体の引締めがあげられます。
やさしいステップ	基礎体力向上	ステップ台の昇降により、運動効果を高めるステップ初級レッスン。 膝・腰への負担が少ないことが特徴です。
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。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
ピラティス	ストレッチ・リラックス	身体の中心の筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかで健康的な身体に！ 姿勢や肩こりの改善にもなります。
はじめての太極拳	基礎体力向上	「太極拳（たいきょくけん）」は、中国の伝統的な武術であり、身体を柔らかくしながらゆったりとした動きをすることで、心身ともに健康を保つことを目的とたプログラムです。
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。
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。

-->