コパンスポーツクラブ神戸北町 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/23(金)11:49

	月		火		水	木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール
09:00						エアロジョグ 森本 09:45〜10:30		リラックスボール YUKIE 09:40〜10:10					
10:00	ハワイアンフラ 高原 10:15〜11:00		はじめてエアロ 森本 10:15〜11:00	子供スイミング 10:15〜10:45 ベビースイミング 成人スクール 10:45〜11:45 有料レッスン		マジコアdeKAZA 森本 10:45〜11:30	成人スクール 10:45〜11:45 有料レッスン	ZUMBA YUKIE 10:25〜11:10	子供スイミング 10:15〜10:45 ベビースイミング	リラックスヨガ aiai 10:30〜11:15	子供スイミング 10:15〜10:45 ベビースイミング	初級サーキットエアロ 今藤 10:20〜10:50	
11:00	ZUMBA おおさか 11:15〜12:00		初中級エアロ 黄田 11:10〜11:55	成人スクール 11:50〜12:50 有料レッスン		中級エアロ 黄田 11:45〜12:30	成人スクール 11:50〜12:50 有料レッスン	中級エアロウォーク YUKIE 11:25〜12:10		初中級エアロ 黄田 11:35〜12:20		バランスディスクエクササイズ 今藤 11:00〜11:30	
12:00	バランスエクササイズ おおさか 12:15〜12:45		初中級エアロウォーク 駒沢 12:05〜12:50			筋コンディショニング 黄田 12:45〜13:30	4泳法 12:55〜13:25		フィンコース 12:30〜13:00	姿勢改善体幹トレーニング 桐ちゃん 12:50〜13:35		スタンダードヨガ 村下 12:40〜13:25	フィンコース 12:20〜12:50
13:00	整体ストレッチ 山内 一郎 13:45〜14:30	フィンコース 13:00〜13:30	ピラティス 久保寺 13:00〜13:45	アクアビクス 駒沢 13:10〜13:40		大人バレエ RYOKO 13:45〜14:30	あるく 13:30〜14:00		アクアビクス 久保寺 13:30〜14:00	初中級エアロジョグ 桐ちゃん 13:50〜14:35	スイムマスター（ビギナー） 13:15〜14:00		
14:00			太極拳 橋本 14:00〜14:45					ハワイアンフラ 栄 14:10〜14:55					
15:00		子供スイミング 15:10〜18:30	コンテンポラリーJazz RYOKO 15:00〜15:45	子供スイミング 15:10〜18:30			子供スイミング 15:10〜18:30	背骨コンディショニング 酒井 15:30〜16:15	子供スイミング 15:10〜18:30		子供スイミング 15:10〜18:30		
16:00										太極拳 橋本 16:05〜16:50		引締めヨガ 駒沢 16:00〜16:45	
17:00			子供スクール 小川 17:00〜18:00 KIDSバレエ			子供スクール 小川 17:15〜18:30 KIDSダンス		子供スクール 小川 17:00〜17:30 キッズぴよダンス 子供スクール 小川 17:35〜18:35 KIDSダンス		上級オリジナルエアロ 今濱 17:20〜18:05			
18:00						中級エアロウォーク 今濱 18:40〜19:25		マインドヨガ ようこ 18:45〜19:30					
19:00	マッスルエアロ 今藤 19:30〜20:15	成人スクール 19:30〜20:30 有料レッスン	体質改善ヨガ(健康) 森 19:00〜19:45			コンビステップ 今濱 19:30〜20:15	アクアビクス 森 19:20〜19:50 30分	ZUMBA Rion 19:40〜20:25					
20:00	ストレッチポール 今藤 20:30〜21:00 19:15フロントにてチケットを配布		SAL SATION　demo YOKO(個人) 20:15〜21:00	アクアビクス 森 20:00〜20:30		筋コンディショニング 今濱 20:25〜21:10		ダンスエクササイズ Rion 20:35〜21:20					
21:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ神戸北町

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。
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。	有料プログラム 別途料金が発生します。	

スタジオ

プログラム名	区分	説明文
上級オリジナルエアロ	カロリー消費	
初中級エアロウォーク	カロリー消費	
中級エアロウォーク	カロリー消費	
中級エアロ	カロリー消費	
初中級エアロ	カロリー消費	
初級サーキットエアロ	カロリー消費	
マッスルエアロ	筋力アップ	
スイムマスター（ビギナー）	プールプログラム	
ストレッチポール	ストレッチ・リラックス	
成人スクール	プールプログラム	
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	心身のリラックスと癒しを促すヨガプログラムです。
姿勢改善体幹トレーニング	ストレッチ・リラックス	「姿勢改善体操」とは、正しい姿勢を保つためのトレーニングプログラムです。正しい姿勢を保つことで、身体への負担を軽減し、疲れにくくなります。また、姿勢の悪さからくる身体の不調や痛みを解消する効果も期待できます。
引締めヨガ	ストレッチ・リラックス	筋力を鍛え全身を引き締めることを重視したヨガプログラムです。
スタンダードヨガ	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。
バランスディスクエクササイズ	体幹トレーニング	バランスディスクを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。
マインドヨガ	ストレッチ・リラックス	心身のリラックスと癒しを促すヨガプログラムです。
ダンスエクササイズ	ダンスプログラム	ハワイアンフラ、ストリート、HipHop、コンテンポラリー、など様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。
あるく	プールプログラム	歩くことを中心とした運動プログラムで、軽い有酸素運動や日常の運動量の向上をサポートします。
エアロジョグ	カロリー消費	歩行やランニングを取り入れた有酸素運動中心のエアロビクスプログラムです。
大人バレエ	ストレッチ・リラックス	バレエの要素を取り入れたエクササイズプログラムで、柔軟性や筋力を鍛えます。
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。
SAL SATION　demo	カロリー消費	サルサのリズムとエクササイズを組み合わせたプログラムで、有酸素運動や全身のトーンアップを目指します。
コンテンポラリーJazz	カロリー消費	ジャズダンスは、演劇やミュージカル、映画などでも使われることが多く、エンターテインメント性が高いダンスです。また、柔軟性や筋力、バランス感覚を鍛えることができます。
フィンコース	プールプログラム	実際にフィンを使って泳ぐプログラムです。
バランスエクササイズ	ストレッチ・リラックス	体の安定性やコアの強化、姿勢の改善を目的としたトレーニングです。
ハワイアンフラ	ストレッチ・リラックス	ハワイアンフラは、太平洋の島国ハワイで発展した伝統舞踊です。フラには様々なスタイルがありますが、ハワイアンフラは、手の動きや腰の振りを強調した、情熱的で力強い踊りが特徴的です
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。
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。
4泳法	プールプログラム	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4つの泳ぎ方を総合的に学ぶプログラムです。

マジコアdeKAZA	筋力アップ	マジックボールを使ったコアトレーニングプログラムで、腹部の筋力強化や安定性を高めます。
太極拳	カロリー消費	太極拳の基本的な動作や呼吸法を学ぶプログラムで、バランスや柔軟性の向上、気の流れを意識します。
コンビステップ	カロリー消費	ダンスとエクササイズを組み合わせたプログラムで、リズム感や全身のトーンアップを目指します。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽に合わせて楽しく踊りながら運動するプログラムで、カロリー消費と全身のトーンアップを目指します。
リラックスポール	ストレッチ・リラックス	ポールを使ったリラックスやストレッチを行うプログラムで、心と身体のリフレッシュを促します。
初中級エアロジョグ	カロリー消費	エアロビクスとジョギングを組み合わせたプログラムで、有酸素運動とカロリー消費を促します。
筋コンディショニング	筋力アップ	筋肉のパワーや持久力を向上させるためのトレーニングプログラムです。
背骨コンディショニング	体幹トレーニング	背骨周りの筋肉を鍛えることで姿勢の改善や身体の安定性を高めるプログラムです。
整体ストレッチ	ストレッチ・リラックス	整体の手法を組み合わせたストレッチプログラムで、身体の歪みを整えます。
体質改善ヨガ(健康)	ストレッチ・リラックス	体質改善を目的としたヨガプログラムです。ストレッチやリラクゼーションを取り入れて行います。
はじめてエアロ	カロリー消費	エアロビクスを初めて体験する方向けのプログラムです。

-->