コパンスポーツクラブ豊橋小池 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/17(土)12:45

	月		火	水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
09:00	ストレッチ スタッフ 09:15〜09:45			ストレッチポール スタッフ 09:15〜09:45		ストレッチポール スタッフ 09:15〜09:45		ストレッチ スタッフ 09:15〜09:45			子供スイミング 09:00〜10:00		子供スイミング 09:00〜10:00
10:00	骨盤ケア 萩原 10:00〜10:30 わくわくエアロ 萩原 10:45〜11:15			骨盤ケア 萩原 10:00〜10:30		ZUMBA 佐藤 10:00〜10:30 わくわくエアロ 兼松 10:45〜11:15		わくわくエアロ 兼松 10:00〜10:30 はじめての太極拳 小池 10:45〜11:15		誰でもエアロ 内田 10:00〜10:30 かんたんヨガ 内田 10:45〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00		子供スイミング 10:00〜11:00
11:00	ヨガ 内田 11:30〜12:00	かんたんアクアダンス 萩原 11:30〜12:00		ファンエアロ 結城 11:00〜11:45	アクアダンス 萩原 11:30〜12:15	美しいボディメイクエクササイズ スタッフ 11:30〜12:00		太極拳(中級) 小池 11:25〜11:55	アクアウォーキング 石田 11:30〜12:00				
12:00				筋膜リリース 結城 12:00〜12:45	スイム初級 スタッフ 12:30〜13:15		スイム中級 スタッフ 12:30〜13:15		アクアダンス 石田 12:05〜12:35	ボディバランススローヨガ chiko 12:30〜13:00			
13:00	ストレッチ&ボディケア 内田 13:00〜13:30 ステップ 内田 13:45〜14:15			ストレッチ スタッフ 13:05〜13:35 ボディストレイン スタッフ 13:45〜14:15				ストレッチ スタッフ 13:00〜13:30		パワーヨガ chiko 13:15〜13:45	子供スイミング 13:00〜13:30		子供スイミング 13:00〜14:00
14:00											子供スイミング 14:00〜15:00		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 16:00〜17:00			子供スイミング 16:00〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:00		
17:00		子供スイミング 17:00〜18:00			子供スイミング 17:00〜18:00		子供スイミング 17:00〜18:00		子供スイミング 17:00〜18:00		子供スイミング 17:00〜18:30		
18:00		子供スイミング 18:00〜19:00			子供スイミング 18:00〜19:00		子供スイミング 18:00〜19:00		子供スイミング 18:00〜19:00				
19:00		子供スイミング 19:00〜20:00			子供スイミング 19:00〜20:00		子供スイミング 19:00〜20:00		子供スイミング 19:00〜20:00	メリハリBODY 内田 19:15〜19:45 ファンエアロ 内田 19:50〜20:20			
20:00	かんたんステップ 池田 20:00〜20:30 脂肪燃焼エアロ 池田 20:45〜21:15	アクアウォーキング スタッフ 20:00〜20:30		わくわくエアロ 池田 20:00〜20:30 ファンエアロ 池田 20:45〜21:15		関節ワーク 丹羽 20:00〜20:30 かんたんエアロ 丹羽 20:45〜21:30		ボディストレイン スタッフ 20:00〜20:30 ストレッチ スタッフ 20:45〜21:15	スイム初級 スタッフ 20:45〜21:15				

21:00													
22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ豊橋小池

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
スイム初級	プールプログラム	クロール、背泳ぎでは１００ｍを泳ぐことを目標に練習を行います。ハイエルボーの練習やフォーム安定を図っていきましょう。 平泳ぎ、バタフライでは２５ｍから５０ｍを目標に練習を行います。キックやストローク、タイミングの基本的な練習を行います。 【参加泳力の目安】クロール・背泳ぎで５０ｍを数本泳ぐことができる。平泳ぎ、バタフライをこれから始めたい方。
関節ワーク	ストレッチ・リラックス	凝り固まった関節をほぐし、可動域を広げていきます。
かんたんアクアダンス	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。
スイム中級	プールプログラム	クロール、背泳ぎでは１００ｍを泳ぐことを目標に練習を行います。ハイエルボーの練習やフォーム安定を図っていきましょう。 平泳ぎ、バタフライでは２５ｍから５０ｍを目標に練習を行います。キックやストローク、タイミングの基本的な練習を行います。 【参加泳力の目安】クロール・背泳ぎで５０ｍを数本泳ぐことができる。平泳ぎ、バタフライをこれから始めたい方。
ファンエアロ	カロリー消費	各インストラクターによるオリジナルのクラスです。
かんたんステップ	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。
かんたんエアロ	カロリー消費	エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。 エアロビクスを４つのパートに分けて週変わりで覚えていきます。
筋膜リリース	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。
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。
アクアダンス	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。
ボディバランススローヨガ	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。
ストレッチ＆ボディケア	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。
パワーヨガ	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。
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！
ステップ	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。
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。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
アクアダンス	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。
太極拳(中級)	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。
ストレッチポール	ストレッチ・リラックス	【ストレッチポールを使用したレッスン】 体のゆがみを整え、綺麗な姿勢になることを目的としたレッスンです。
アクアウォーキング	プールプログラム	プールの中を歩きながら体をほぐしたり軽く筋力アップをします。 強度は自分で調節できます。ウォーミングアップとしてぜひご参加下さい。
スイム初級	プールプログラム	プールが初めての方にお勧めなクラスです。 水なれから、クロール、背泳ぎの基本練習を行います。クロール、背泳ぎは２５ｍ、５０ｍを目指して練習します。 【参加泳力の目安】初めての方やクロール・背泳ぎでまだ２５ｍはつらい方。
美しいボディメイクエクササイズ	ストレッチ・リラックス	【ストレッチポールを使用したレッスン】 歪んだ姿勢を改善し美しいボディラインを作っていきます
ストレッチポール	ストレッチ・リラックス	【ストレッチポールを使用したレッスン】 体のゆがみを整え、綺麗な姿勢になることを目的としたレッスンです。
メリハリBODY	カロリー消費	ステップ台、バーベルなどを使って筋トレと有酸素運動で身体を引き締め引き締めていきましょう。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	少しヨガが慣れてきた方向けのカンタンなヨーガです。 ゆっくりとポーズをとって、心と体を癒していくことを中心にしていきます。
ファンエアロ	カロリー消費	各インストラクターによるオリジナルのクラスです。
かんたんヨガ	ストレッチ・リラックス	ヨーガをベースとしたストレッチで、柔軟性のある身体づくりをします。全身がリラックスできるクラスです。

わくわくエアロ	カロリー消費	エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。 エアロビクスを４つのパートに分けて週変わりで覚えていきます。
脂肪燃焼エアロ	カロリー消費	ローインパクトでしっかりと動いて脂肪を燃焼していただくクラスです。
誰でもエアロ	カロリー消費	エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。エアロビクスを４つのパートに分けて週変わりで覚えていきます。
骨盤ケア	ストレッチ・リラックス	骨盤の歪みをとって、気になる下腹やO脚などの身体の凝りをとっていくクラスです。

-->