

コパンスポーツクラブ小牧 プログラムスケジュール (2026年5月)

更新:2026/04/27(月)12:14

	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													
10:00						ズンバ 大塚 雅恵 10:20~11:05		ピラティス 横井 真澄 10:20~11:05		ヨガ 豊田 智子 10:30~11:30	子供スイミング 10:00~10:30 ※一部利用可 子供スイミング 10:45~11:45 ※一部利用可		子供スイミング 10:00~11:00 ※一部利用可
11:00			初級エアロ すみよ 11:15~12:00			ヨガ 大塚 雅恵 11:15~12:00		バレトン 川瀬 未樹 11:15~12:00					子供スイミング 11:00~12:00 ※一部利用可
12:00	リンパめぐりヨガ アーシャ 12:00~12:45 ※裸足		ポールストレッチ すみよ 12:15~12:45	アクアピクス 12:30~13:00 CHIEKO			子供スイミング 12:15~13:15 ※一部利用可		アクアピクス 川瀬 未樹 12:30~13:00				子供スイミング 12:45~13:30 ※一部利用可
13:00		アクアピクス アーシャ 13:00~13:30											
14:00			ヨガ 山田 穂子 14:00~14:45 ※裸足			太極拳入門 五十嵐 昇子 14:00~14:30 太極拳 五十嵐 昇子 14:40~15:10					子供スイミング 14:00~15:00		
15:00		子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可			子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:00~16:00 ※一部利用可		
16:00		子供スイミング 16:30~17:30 ※一部利用可		子供スイミング 16:30~17:30 ※一部利用可			子供スイミング 16:30~17:30 ※一部利用可		子供スイミング 16:30~17:30 ※一部利用可		子供スイミング 16:00~17:00 ※一部利用可		
17:00		子供スイミング 17:30~18:30 ※一部利用可		子供スイミング 17:30~18:30 ※一部利用可			子供スイミング 17:30~18:30 ※一部利用可		子供スイミング 17:30~18:30 ※一部利用可		子供スイミング 17:00~18:00 ※一部利用可		
18:00		子供スイミング 18:30~19:30 ※一部利用可		子供スイミング 18:30~19:30 ※一部利用可			子供スイミング 18:30~19:30 ※一部利用可		子供スイミング 18:30~19:30 ※一部利用可		子供スイミング 18:00~19:00 ※一部利用可		
19:00	やさしいエアロ 深浦 愛 19:30~20:15		HIIT 八木 19:45~20:15					簡単ダンス NANA 19:40~20:10		バラエティーレッスン 19:30~20:00 スタッフ	バラエティアクア 19:30~20:00		
20:00	ころころストレッチ 深浦 愛 20:20~20:50		優しい筋トレ 八木 20:30~21:00			ZUMBAGOLD 20:00~20:45 田崎 スローリンパ 20:50~21:20 田崎		ピラティスヨガ NANA 20:15~21:00		バラエティーレッスン 20:10~20:40 スタッフ			

