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11月）

更新:2026/10/29(木)13:32

	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 AKEMI 10:20〜11:05					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	ヨガ KANAHO 11:15〜12:00		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			ポールストレッチ すみよ 12:15〜12:45	アクアビクス 12:30〜13:00 CHIEKO			子供スイミング 12:15〜13:15 ※一部利用可		アクアビクス 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		エンジョイスイム 13:00〜13:30 間宮											
14:00			ヨガ 山田 稔子 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			

21:00													

ご連絡事項
※プールプログラムは開始5分前から準備を始めます。※スタジオ内への水分の持ち込みは、ふた付きの水筒・ペットボトル等をご用意ください
※子どもスクール実施時間中はプールコースを使用します。

※都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
※スタジオプログラムは開始5分以降の入室はできません

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ小牧

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。	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
エンジョイスイム	–	
バラエティーレッスン	基礎体力向上	
ピラティスヨガ	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。
簡単ダンス	基礎体力向上	振り付けを覚えるダンスレッスンとは違い、細かい振り付けの説明はなく、インストラクターの動きをその場で真似して踊ります。
優しい筋トレ	筋力アップ	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
HIIT	カロリー消費	高強度短時間トレーニングで脂肪燃焼を促します。
スローリンパ	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。
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。
バラエティアクア	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。
太極拳入門	体幹トレーニング	太極拳初めての方にオススメ。 ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
ZUMBAGOLD	基礎体力向上	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。
ズンバ	基礎体力向上	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。
やさしいエアロ	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
ころころストレッチ	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。
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。
太極拳	体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。 ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
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。
初級エアロ	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
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。
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。
バレトン	基礎体力向上	バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。