# コパンスポーツクラブ京都醍醐 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/23(月)15:48

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | 土 | | 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 | 休館日 | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | ラテンエアロ<br>藤田 優香<br>10:30〜11:15 | | 初級ステップ<br>四方 秀弥<br>10:30〜11:15 | | 初級エアロ<br>松田<br>10:30〜11:15 | | 初級エアロ<br>和田<br>10:30〜11:15 | | | ZUMBA<br>サチコ<br>10:30〜11:15 | 子供スイミング<br>10:00〜11:00 | 筋コンディショニング<br>松本<br>10:30〜11:15 | 子供スイミング<br>10:00〜11:30 |
| 11:00 | 隔週レッスン<br>11:30〜12:15<br>7・21日　ZUMBA(東條) 14・28日　初級エアロ(藤田) | | ピラティス<br>平岡<br>11:30〜12:15 | | 隔週レッスン<br>11:30〜12:15<br>2・16日ピラティス(YAE)　9・23日オリジナルダンス(TOM) | 水中ウォーキング<br>11:00〜11:30 | オリジナルダンス<br>TOMO<br>11:30〜12:15 | るんるんアクア<br>和田<br>11:30〜12:15 | | パンプアップ<br>大曽根 まどか<br>11:45〜12:30 | 子供スイミング<br>11:00〜12:00 | ヴィンヤサヨガ<br>荒木<br>11:30〜12:15 | 子供スイミング<br>11:30〜12:30 |
| 12:00 | リフレッシュヨガ<br>荒木<br>12:30〜13:15 | グループレッスン有料<br>12:00〜13:00<br>第1〜第3月曜日(※変更あり) | 背骨コンディショニング<br>野口<br>12:30〜13:15 | るんるんアクア<br>平岡<br>12:35〜13:05 | リフレッシュヨガ<br>YAE<br>12:30〜13:15 | グループレッスン有料<br>12:00〜13:00<br>第1〜第3水曜日(※変更あり) | ZUMBA<br>TOMO<br>12:30〜13:15 | | | リトモス<br>大曽根 まどか<br>12:40〜13:25 | 子供スイミング<br>12:00〜13:00 | 週替わりレッスン<br>12:30〜13:15<br>月2回 | 子供スイミング<br>12:30〜13:30 |
| 13:00 | ボクシング&筋力トレーニング<br>辻<br>13:30〜14:15 | | 中級エアロ<br>小藪<br>13:30〜14:15 | パーソナルレッスン<br>13:30〜14:00<br>有料レッスン<br>※要予約 | ZUMBA<br>東條<br>13:30〜14:15 | 背泳ぎ<br>13:45〜14:15 | ピラティス<br>平岡<br>13:30〜14:15 | 初級クロール<br>13:45〜14:15 | | 初級ステップ<br>四方 秀弥<br>13:45〜14:30 | 水中ウォーキング<br>13:30〜14:00 | 週替わりレッスン<br>13:30〜14:15<br>月2回 | |
| 14:00 | フローヨガ<br>YAE<br>14:30〜15:15 | るんるんアクア<br>辻<br>14:30〜15:00 | 中級ステップ<br>小藪<br>14:30〜15:15 | パーソナルレッスン<br>14:00〜14:30<br>有料レッスン<br>※要予約<br>パーソナルレッスン<br>14:30〜15:00<br>有料レッスン<br>※要予約 | リトモス<br>大曽根 まどか<br>14:30〜15:15 | 四泳法レッスン<br>14:30〜15:00 | ボディメイク&ケア<br>平岡<br>14:30〜15:15 | バタフライ<br>14:30〜15:00 | | リフレッシュヨガ<br>荒木<br>14:50〜15:35 | 子供スイミング<br>14:30〜15:30 | | |
| 15:00 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | 子供スクール<br>15:30〜16:30 | パーソナルレッスン<br>15:00〜15:30<br>有料レッスン<br>※要予約<br>子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スクール<br>15:45〜16:45 | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | |
| 16:00 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | 子供スクール<br>16:30〜18:00 | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スクール<br>16:45〜18:00 | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | |
| 17:00 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | |
| 18:00 | 中級エアロ<br>桐村<br>18:00〜18:45 | | | | | | ピラティス<br>YAE<br>18:10〜18:55 | | | | | | |
| 19:00 | 中級ステップ<br>桐村<br>19:00〜19:45 | | ボクシング&筋力トレーニング<br>四方 秀弥<br>19:00〜19:45 | | 初中級ステップ<br>岩橋<br>19:00〜19:45 | | ヨガ<br>yoco<br>19:10〜19:55 | | | リトモス<br>大曽根 まどか<br>19:00〜19:45 | | | |
| 20:00 | リトモス<br>KIRIKO<br>20:00〜20:45 | 四泳法レッスン<br>20:30〜21:00 | 初中級ステップ<br>四方 秀弥<br>20:00〜20:45 | クロール<br>20:30〜21:00 | 初中級エアロ<br>岩橋<br>20:00〜20:45 | パーソナルレッスン<br>20:00〜20:30<br>有料レッスン<br>※要予約<br>パーソナルレッスン<br>20:30〜21:00<br>有料レッスン<br>※要予約 | リトモス<br>山口 愛美<br>20:20〜21:05 | 背泳ぎ&バタフライ<br>20:30〜21:00 | | パンプアップ<br>大曽根 まどか<br>20:00〜20:45 | | | |
| 21:00 | サルセ―ション<br>KIRIKO<br>21:00〜21:45 | | ストレッチ<br>四方 秀弥<br>21:00〜21:30 | | リトモス<br>大曽根 まどか<br>21:00〜21:45 | | 隔週レッスン<br>山口 愛美<br>21:20〜22:05<br>奇数週　筋コン　偶数週　エアロ | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **22:00** | | | | | | | | | | | | | |

# コパンプログラム

コパンスポーツクラブ京都醍醐

| | | |
|---|---|---|
| ストレッチ・リラックス<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。 | プールプログラム<br>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<br>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 |
|---|---|---|
| 隔週レッスン | 基礎体力向上 | |
| グループレッスン有料 | プールプログラム | |
| 背泳ぎ&バタフライ | プールプログラム | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。 |
| ヴィンヤサヨガ | 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。 |
| 週替わりレッスン | 基礎体力向上 | 週替わりでレッスンプログラムが変わります。 |
| パンプアップ | 筋力アップ | 簡単な筋トレで基礎代謝を上げて元気な身体を作りましょう！ |
| 筋コンディショニング | 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。 |
| 初級クロール | プールプログラム | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。 |
| バタフライ | プールプログラム | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。 |
| ボディメイク&ケア | 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。 |
| オリジナルダンス | 基礎体力向上 | 音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。 |
| 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。 |
| パーソナルレッスン | プールプログラム | 1名～4名程度の少人数レッスン、泳法指導、スタートやターン技術等、指導内容は、ご要望にお応えします。 |
| クロール | プールプログラム | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。 |
| 背泳ぎ | プールプログラム | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。 |
| ストレッチ | ストレッチ・リラックス | |
| 中級エアロ | 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。 |
| 中級ステップ | 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。 |
| 背骨コンディショニング | ストレッチ・リラックス | 背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。 背骨コンディショニングへ参加される方はスポーツタオルの持参をお願いします。 |
| 初級ステップ | 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。 |
| サルセ―ション | カロリー消費 | サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサ ソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような 曲が選ばれているダンスプログラムです。 |
| るんるんアクア | 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。 |
| 初中級ステップ | 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。 |
| 初中級エアロ | 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。 |
| ボクシング&筋力トレーニング | カロリー消費 | ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。 |
| フローヨガ | 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。 |
| ZUMBA | ダンスプログラム | アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ！これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです |
| リフレッシュヨガ | 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。 |
| ラテンエアロ | 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。 |
| 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。 |

| | | |
|---|---|---|
| 四泳法レッスン | プールプログラム | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。 |
| 水中ウォーキング | プールプログラム | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。 |
| リトモス | 基礎体力向上 | 11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。 ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？ |
| 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。 |

-->