コパンスポーツクラブ緑 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/23(金)08:04

	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
10:00	健脚体操、青竹ｴｸｻｻｲｽﾞ 小川 京子 10:15〜11:00	幼稚園指導 10:00〜11:00 2.9.16	上級ステップ 山本 10:15〜11:00	小学校指導 10:00〜11:00 10.17		リアライメント・ヨガ 寺澤 10:15〜11:00	小学校指導 10:00〜11:00 5.12.19.26	初級ステップ 伊藤 裕子 10:30〜11:15	小学校指導 10:00〜11:00 6.13.20.27	サルセーション 水谷 10:30〜11:15	子供スイミング 10:15〜11:15 ※一部利用可		子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可
11:00	フラダンス 松浦 純子 11:30〜12:15	たっぷり泳ごう 戸塚 11:00〜11:45 ショートアクア 牧 11:50〜12:20	中級エアロ 山本 11:15〜12:00	ショートアクア 守谷 直己 11:50〜12:20		太極拳 中村 和子 11:15〜12:00		ボディメンテナンス 伊藤 裕子 11:30〜12:15	たっぷり泳ごう 戸塚 11:25〜12:10	ヨガ 角谷 11:30〜12:15	子供スイミング 11:15〜12:00 ※一部利用可		子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可
12:00	バレトン 牧 12:40〜13:10	初心者週替わり泳法 奇数週クロール/偶数週背泳ぎ 平尾 12:30〜13:00		水中ウォーキング 斎藤 12:25〜12:55		ヨガ 加藤 あい 12:15〜13:15	水中ウォーキング 戸塚 12:10〜12:40 週平泳ぎ/偶数週バタフライ 戸塚 12:45〜13:15	初級エアロ 柴田 珠希 12:30〜13:15	幼稚園指導 12:45〜13:30 6.13.20				子供スイミング 12:30〜13:15 1〜3コース使用
13:00	45分エアロビクス 柴田 珠希 13:15〜14:00		ZUMBA ゆうき 13:00〜14:00	中級週替わり泳法　奇数週クロール/偶数週背泳ぎ 斎藤 13:00〜13:30		バレトン 柴田 珠希 13:30〜14:00	幼稚園指導 13:15〜14:00 5.19	リラックスヨガ 小島 美紀子 13:30〜14:15			子供スイミング 13:00〜14:30 ※一部利用可		
14:00	筋膜ストレッチ 柴田 珠希 14:05〜14:50									子供スクール 14:00〜15:00	子供スイミング 14:30〜15:30 ※一部利用可		子供スイミング 14:00〜14:30 ※一部利用可
15:00	子供スクール 15:15〜16:15	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	子供スクール 15:10〜16:10	子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可		
16:00	子供スクール 16:25〜17:25	子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可	子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可		子供スクール 16:15〜17:15	子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可	子供スクール 16:15〜17:15	子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可		子供スイミング 16:30〜17:30 ※一部利用可		
17:00	子供スクール 17:35〜18:35	子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可		子供スクール 17:15〜18:15	子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可	子供スクール 17:20〜18:20	子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:30〜18:30 ※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		子供スクール 18:30〜19:30	子供スイミング 18:30〜19:30 ※一部利用可	子供スクール 18:25〜19:55	子供スイミング 18:30〜19:30 ※一部利用可				
19:00			ヨガ 長坂 19:15〜20:00										
20:00	ビートボクシング 戸塚 20:00〜20:30					フローヨガ 小椋 20:15〜21:00		ボディストレイン 20:15〜20:45					
21:00													
22:00													

ご連絡事項

・60分レッスンを45分レッスンに変更しておこないます。(密閉空間を維持してしまう事になるため)
・プログラム間隔の時間確保のため、プログラムとの間隔をとり、換気、マットなどの消毒をおこないます。
・利用状況やインストラクターの意向などを加味して、一時的にプログラムを縮小しておこないます
・状況に応じて月途中であっても、プログラムの増加・減少をおこなう場合がございます

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ緑

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
幼稚園指導	–	
小学校指導	–	
リアライメント・ヨガ	ストレッチ・リラックス	
45分エアロビクス	カロリー消費	
中級週替わり泳法　奇数週平泳ぎ/偶数週バタフライ	プールプログラム	応用を学びたい方におすすめの平泳ぎ、バタフライ上達レッスンです。
初級エアロ	基礎体力向上	
初級ステップ	基礎体力向上	
ボディメンテナンス	ストレッチ・リラックス	
ヨガ	ストレッチ・リラックス	
サルセーション	カロリー消費	フィットネスとダンスの楽しさを融合させた新しいエクササイズプログラムです
フローヨガ	ストレッチ・リラックス	呼吸と共に流れるように身体を動かしていくプログラムです。 多くのヨガポーズを取り入れ、ポーズとポーズの間を止まることなく、スムーズに動いていくという特徴があります。
中級週替わり泳法　奇数週クロール/偶数週背泳ぎ	プールプログラム	応用を学びたい方におすすめのクロール、背泳ぎ上達レッスンです。
ショートアクア	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。
初心者週替わり泳法　奇数週クロール/偶数週背泳ぎ	プールプログラム	初心者の方におすすめのクロール、背泳ぎ入門レッスンです。
リラックスヨガ	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。
中級エアロ	基礎体力向上	音楽のテンポが速く振付の展開が多いエアロビクスで、ステップや動きに慣れており、体力が十分に備わっている方に向けたクラスです。
筋膜ストレッチ	ストレッチ・リラックス	凝り固まった身体や筋肉をほぐし、柔軟性を高め可動域の拡張を促進します。
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。
健脚体操、青竹ｴｸｻｻｲｽﾞ	基礎体力向上	健康な脚を目指して15分間体操をおこないます。青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、青竹踏みに加えストレッチやマッサージなどを30分行います。初めての方でも楽しくご参加いただけます
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	子どもスイミングスクールの教室時間です。
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！
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。
たっぷり泳ごう	プールプログラム	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。
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。
フラダンス	カロリー消費	ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
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。
上級ステップ	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おすすめです。
ビートボクシング	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。