コパンスポーツクラブ瑞穂 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/11/01(日)13:23

	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
08:00													
09:00													
10:00				子供スイミング 10:45〜11:45		初級ステップ 馬淵 静香 10:30〜11:15	子供スイミング 10:45〜11:45	ZUMBA GOLD 松本 典子 10:15〜11:00		ボディメンテナンス 松葉 10:30〜11:15			
11:00	ヨガ 反中 11:00〜11:45	水中ウォーキング 大野 ゆかり 11:30〜12:00	リラックスヨガ 北川 由美 11:15〜12:00			ピラティス 馬淵 静香 11:30〜12:15		Q-ren 松本 典子 11:15〜12:00		リンパーボディ 松葉 11:30〜12:15	子供スイミング 11:00〜11:45		子供スイミング 11:00〜11:45
12:00	リトモス 反中 12:00〜12:45	ショートアクア 大野 ゆかり 12:15〜12:45	バレトン 松本 典子 12:15〜13:00	はじめてクロール 12:15〜12:35 背泳ぎ 12:40〜13:10		初級エアロ 内海 12:30〜13:15		サルセ―ション 大橋 良美 12:30〜13:15		シェイプアップベリー 大野 ゆかり 12:30〜13:15	子供スイミング 12:00〜12:30		
13:00	SALSATION 忍 麻里 13:00〜13:45		ZUMBA 大橋 良美 13:15〜14:00	アクアビクス 内海 13:30〜14:15		ヨガ RIKA 13:30〜14:15	マスターズ45 13:15〜14:00	ZUMBA 忍 麻里 13:30〜14:15	はじめて平泳ぎ 13:00〜13:25 バタフライ 13:30〜14:00	初中級ステップ 堀田 眞奈美 13:30〜14:15	子供スイミング 13:30〜14:15		子供スイミング 13:30〜14:15
14:00											子供スイミング 14:30〜15:15		子供スイミング 14:30〜15:00
15:00		子供スイミング 15:55〜16:30		子供スイミング 15:55〜16:30			子供スイミング 15:55〜16:30		子供スイミング 15:55〜16:30		子供スイミング 15:30〜16:15		
16:00		子供スイミング 16:45〜17:35	子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:45〜17:35		子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:45〜17:30		子供スイミング 16:45〜17:30		子供スイミング 16:30〜18:00		
17:00		子供スイミング 17:45〜18:30	子供スクール 17:40〜18:40	子供スイミング 17:45〜18:30		子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:45〜18:30		子供スイミング 17:45〜18:30				
18:00				子供スイミング 18:45〜19:30					子供スイミング 18:45〜19:30	バレエヨガ 後藤 18:45〜19:30			
19:00	バレトン RIKA 19:30〜20:00		初級エアロ 堀田 眞奈美 19:45〜20:15	子供スイミング 19:30〜20:00		ボディメンテナンス 中島 有加 19:30〜20:15		リトモス 反中 19:30〜20:15	子供スイミング 19:30〜20:00	ZUMBA 内海 19:45〜20:30			
20:00	初中級エアロ RIKA 20:15〜21:00	ショートアクア 大野 ゆかり 20:30〜21:00	ピラティス 堀田 眞奈美 20:30〜21:15			ZUMBA 中島 有加 20:30〜21:15		SALSATION 忍 麻里 20:30〜21:15					

21:00	ヨガ RIKA 21:15〜22:00					リトモス 中島 有加 21:25〜22:10							
22:00													

ご連絡事項
＊レッスン開始５分以降の入場はお断りさせて頂きます。
＊プログラム参加後は、手洗いうがいをおこないましょう。

＊急遽、休講とさせていただく場合もございます。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ瑞穂

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。	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。	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
シェイプアップベリー	ダンスプログラム	ベリーダンスの動きや骨盤周りのエクササイズを取り入れ、楽しく踊りながらお腹周りを中心とした脂肪燃焼やインナーマッスルの強化、しなやかなボディラインを目指すプログラムです。
はじめて平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
はじめてクロール	プールプログラム	クロールの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
ZUMBA GOLD	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。
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。
バレエヨガ	基礎体力向上	
ボディメンテナンス	筋力アップ	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。
リンパーボディ	ストレッチ・リラックス	体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくプログラムです。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します
Q-ren	筋力アップ	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。
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。
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。
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。
マスターズ45	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
初級ステップ	基礎体力向上	ステップ台に慣れる内容です。音楽に合わせて昇降運動を行います。
バタフライ	プールプログラム	バタフライの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
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。
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。
SALSATION	—	世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。
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	子どもスクールの教室時間です。
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。
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。
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。
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。

-->