コパンスポーツクラブ名谷 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/16(月)08:28

	月			火			水			木	金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00	ヨガ（A） シェリー 09:45〜10:45										エアロⅢ 江川 すみれ 09:45〜10:30						リトモス アイ 09:45〜10:30		
10:00		ボディコンバット 10:00〜10:30 VR	子供スイミング 10:45〜11:45	エアロⅡ 山本 めぐみ 10:00〜10:45	レズミルズダンス 10:00〜10:30 VR	健康水泳講座 大川 広己 10:00〜11:00 有料レッスン	ステップⅡ 竹内 勇 10:00〜10:45	背骨コンディショニング（B） 和田 寛子 10:00〜10:45	子供スイミング 10:45〜11:45		リトモス 江川 すみれ 10:45〜11:30	ボディコンバット 10:00〜10:30 VR	機能向上水中運動 10:00〜10:45 有料レッスン	ボディジャム いけち 10:00〜10:45	ボディバランス 10:00〜10:45 VR	子供スイミング 10:30〜11:45	バランスコーディネーション 坂西 まどか 10:45〜11:15	ボディコンバット 10:00〜10:30 VR	子供スイミング 10:30〜11:45
11:00	エアロⅢ 中尾 11:00〜11:45	レズミルズダンス 11:00〜11:30 VR		ステップⅡ 山本 めぐみ 11:00〜11:45	ボディバランス 11:00〜11:45 VR		エアロⅢ 竹内 勇 11:00〜11:45	ひめトレ 和田 寛子 11:00〜11:45			ウェーブストレッチ 江川 すみれ 11:45〜12:30	ボディアタック 11:00〜11:30 VR	アクアビクス 休場 由加 11:00〜11:30	ボディコンバット いけち 11:00〜11:45	ボディコンバット 11:00〜11:30 VR		ステップⅡ 坂西 まどか 11:30〜12:15	レズミルズコア 11:00〜11:30 VR	
12:00	ポルドブラ（A） 中尾 12:00〜12:45	ボディバランス 12:00〜12:45 VR		ダンスオリジナル(A) Kaana 12:00〜12:45	ボディコンバット(B) いけち 12:00〜12:45	水泳集中講座 大川 広己 12:15〜13:00 有料レッスン	エアロⅣ Tomo 12:00〜12:45				ストリートダンス ユウキ 12:45〜13:30	ボディバランス 12:00〜12:45 VR		ボディパンプ いけち 12:00〜12:45	レズミルズグリット 12:00〜12:30 VR		ボディパンプ 川井 鴻佑 12:30〜13:15	ボディバランス 12:00〜12:45 VR	
13:00	リトモス 久本 浩代 13:00〜13:45	レズミルズコア 13:00〜13:30 VR	アクアビクス 大川 抄子 13:45〜14:15	ヨガ（A） 葛野 悦子 13:30〜14:30	ポルドブラ（B） Kaana 13:00〜13:45		ヨガ（A） 畑 ゆかり 13:00〜14:00	ボディコンバット 13:00〜13:30 VR	アクアビクス Tomo 13:05〜13:35		パワーヨガ 庄野 栄美 13:45〜14:45	ボディコンバット 13:00〜13:30 VR		ボディアタック いけち 13:00〜13:45	レズミルズコア 13:00〜13:30 VR		ボディコンバット 中尾 13:30〜14:30	レズミルズダンス 13:00〜13:30 VR	
14:00	ピラティス 中尾 14:00〜15:00	ルーシーダットン 吉田 奈穂 14:00〜15:00	子供スイミング 14:45〜15:45	ボディパンプ 大川 広己 14:45〜15:15	コアトレーニング 大川 広己 14:00〜14:30	子供スイミング 14:45〜15:45	ZUMBA Miki 14:15〜15:00	レズミルズグリット 14:00〜14:30 VR	子供スイミング 14:45〜15:45			レズミルズコア 14:00〜14:30 VR	子供スイミング 14:45〜15:45	パワーヨガ 庄野 栄美 14:00〜14:45	レズミルズダンス 14:00〜14:30 VR	子供スイミング 14:45〜15:45	エアロⅢ 中尾 14:45〜15:30	レズミルズグリット 14:00〜14:30 VR	
15:00			子供スイミング 15:45〜16:45		ボディコンバット 15:00〜15:30 VR	子供スイミング 15:45〜16:45		ボディバランス 15:00〜15:45 VR	子供スイミング 15:45〜16:45			レズミルズグリット 15:00〜15:30 VR	子供スイミング 15:45〜16:45	エアロⅤ 谷川原 光彦 15:00〜15:45	レズミルズコア 15:00〜15:30 VR	子供スイミング 15:45〜16:45		レズミルズダンス 15:00〜15:30 VR	
16:00		ボディバランス 16:00〜16:45 VR	子供スイミング 16:45〜17:45		ボディバランス 16:00〜16:45 VR	子供スイミング 16:45〜18:00		ボディコンバット 16:00〜16:30 VR	子供スイミング 16:45〜17:45			レズミルズダンス 16:00〜16:30 VR	子供スイミング 16:45〜17:45	ステップⅡ 谷川原 光彦 16:00〜16:45	ボディコンバット 16:00〜16:30 VR	子供スイミング 16:45〜18:00	ヨガ（A） 葛野 悦子 16:00〜17:00	レズミルズコア 16:00〜16:30 VR	
17:00		レズミルズコア 17:00〜17:30 VR	子供スイミング 17:45〜19:00		ボディアタック 17:00〜17:30 VR			ボディバランス 17:00〜17:45 VR	子供スイミング 17:45〜19:00			ボディコンバット 17:00〜17:30 VR	子供スイミング 17:45〜19:00		レズミルズコア 17:00〜17:30 VR			ボディコンバット 17:00〜17:30 VR	
18:00		ボディアタック 18:00〜18:30 VR			レズミルズコア 18:00〜18:30 VR			レズミルズダンス 18:00〜18:30 VR				ボディアタック 18:00〜18:30 VR							
19:00	リトモス 江川 すみれ 19:00〜19:45	ボディコンバット 19:00〜19:30 VR		ボディコンバット 大川 広己 19:00〜19:45	レズミルズダンス 19:00〜19:30 VR		エアロⅤ 江川 すみれ 19:30〜20:15	ボディアタック 19:00〜19:30 VR			背骨コンディショニング（A） GENKI 19:15〜20:00	ボディコンバット 19:00〜19:30 VR							
20:00	ボディコンバット KAREN 20:00〜21:00	ボディバランス 20:00〜20:45 VR		リトモス アイ 20:00〜21:00	ヨガ（B） 畑 ゆかり 20:00〜21:00	スイムトレーニング 20:15〜21:00	ウェーブストレッチ 江川 すみれ 20:30〜21:15	ボディコンバット 20:00〜20:30 VR			エアロⅡ GENKI 20:15〜21:00	レズミルズグリット 20:00〜20:30 VR	スイムトレーニング 20:15〜21:00						
21:00																			

ご連絡事項

♦ベリーダンス(有料)は水曜の1週目3週目に実施します（場所：Cスタジオ）

♦機能向上水中運動(休場インストラクター)は金曜の1週目3週目に実施します

♦定員制プログラムについては、定員になり次第、締め切りさせていただきます。

♦タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。

♦有料プログラム(個別レッスン)については、フロントにてお申込みください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ名谷

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。	有料プログラム 別途料金が発生します。	

スタジオ

プログラム名	区分	説明文
ボディコンバット(B)	カロリー消費	
ダンスオリジナル(A)	カロリー消費	【ダンス系プログラム】担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。
ピラティス	体幹トレーニング	
背骨コンディショニング（B）	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。
ポルドブラ（B）	基礎体力向上	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。
ヨガ（A）	ストレッチ・リラックス	様々な呼吸法やポーズで心身共に刺激していきます。
ヨガ（B）	ストレッチ・リラックス	様々な呼吸法やポーズで心身共に刺激していきます。
背骨コンディショニング（A）	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。
ポルドブラ（A）	基礎体力向上	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。
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。
コアトレーニング	筋力アップ	腹筋・背筋・骨盤周り・インナーマッスル(深層筋)などを鍛えるトレーニングです。
レズミルズダンス	体幹トレーニング	【バーチャルプログラム】心肺機能を高める高強度インターバルトレーニングを実施します。
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。
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？
ボディコンバット	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
ボディジャム	カロリー消費	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
ルーシーダットン	ストレッチ・リラックス	ルーシーダットンとは体の動きを重視したタイ式のヨガで、「仙人体操」という健康法です
ボディパンプ	筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。
スイムトレーニング	プールプログラム	速く、長く泳ぎたい方、泳力向上を目指したい方向けの時間。スタッフからの指導はございません。譲り合ってご利用ください。 2コースを専用として使用いたします。
ひめトレ	基礎体力向上	小さなボールを使った簡単なエクササイズで骨盤底筋を鍛え、美しい姿勢をつくります。 肩こり腰痛の予防や、ウエスト引き締めにも非常に効果的です。
エアロⅡ	基礎体力向上	エアロビクスの基本動作中心。走ったり跳ねたりはしません。
エアロⅢ	基礎体力向上	エアロビクスの基本動作＋少しの走り、跳ねが入ります。
エアロⅣ	基礎体力向上	少し激しい動作も入ります。エアロビクスに慣れた方におススメ
エアロⅤ	基礎体力向上	エアロビクスの様々な動作を楽しみます。中上級者向け。
ステップⅡ	基礎体力向上	ステップの基本動作を中心に行います。
バランスコーディネーション	ストレッチ・リラックス	簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを通じて、 筋力や骨格、 自律神経のバランスを整えることを目的としています。日常生活動作や体調の改善、可動域の回復などが期待できます。
パワーヨガ	ストレッチ・リラックス	強度の高い動作も取り入れたヨガ
ウェーブストレッチ	ストレッチ・リラックス	ウェーブリングを使用し、「ゆるめる･ほぐす･強化する」を体感しましょう。※ウェーブリングをお持ちの方はご用意ください。
ストリートダンス	カロリー消費	【ダンス系プログラム】ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。
機能向上水中運動	プールプログラム	膝や腰、股関節痛などの『動き辛さ』や猫背や丸腰などの『悪い姿勢』を改善していくクラスです。 病院で水中歩行を勧められたが、どんな風に歩けば良いのかわからない！と言う方にお勧め。

健康水泳講座	プールプログラム	楽に泳ぐをテーマに、無理のない身体の使い方に重きをおいた水泳レッスンです。
水泳集中講座	プールプログラム	3カ月で、1つの種目を、明確な目標を設定してレッスンを行います。
ボディアタック	カロリー消費	【バーチャルプログラム】心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上を目指し、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。
レズミルズグリット	体幹トレーニング	【バーチャルプログラム】心肺機能を高める高強度インターバルトレーニングを実施します。
レズミルズコア	カロリー消費	【バーチャルプログラム】ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させます。
ボディバランス	ストレッチ・リラックス	【バーチャルプログラム】柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。

-->