コパンスポーツクラブ中津川 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/29(木)15:47

	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	ボクササイズ＆トレーニング 宮地 10:15〜11:00 先着40名 ※裸足		ボールdeリラックス 美咲 10:15〜11:00 先着30名 ※裸足	子供スイミング 10:30〜11:15 2コース使用不可		バレトン 清水 10:15〜11:00 ※裸足	子供スイミング 10:30〜11:15 2コース使用不可	フラダンス 岩崎 10:15〜11:00		バレトン 吉村 10:15〜11:00 ※裸足	子供スイミング 10:00〜11:00 全コース使用不可		子供スイミング 10:00〜12:00 全コース使用不可
11:00	初級エアロビクス 宮地 11:15〜11:45	たっぷり泳ごう 11:30〜12:15 中央2コース使用不可	初級エアロビクス 美咲 11:15〜12:00	子供スイミング 11:30〜12:30 1コース使用不可		ピラティス 宮島 11:15〜12:00 先着40名 ※裸足	子供スイミング 11:30〜12:30 1コース使用不可	ピラティス 有我 11:15〜12:00 先着40名 ※裸足		DANCE WITH ME 吉村 11:15〜11:45	子供スイミング 11:00〜12:00 2コース使用不可		
12:00	ピラティス 宮地 12:00〜12:45 先着40名 ※裸足		ステップ MASA 12:15〜13:00			初級エアロビクス 宮島 12:15〜13:00 入場整理券配布	たっぷり泳ぎ込み 成瀬 12:00〜12:45	バレトン 有我 12:15〜13:00 ※裸足	4泳法上級 成瀬 12:00〜12:45	ヨガ 吉村 12:00〜12:45 先着40名 ※裸足			子供スイミング 12:30〜13:00 1コース使用不可
13:00	介護予防(コパカラ) 成瀬 13:00〜13:45 ※裸足		ボクトレンディトレーニング 清水 13:15〜14:00 先着40名 ※裸足			リトモス 宮島 13:15〜14:00 入場整理券配布	水中ウォーキング 13:15〜13:45	初級エアロビクス 吉村 13:15〜14:00	水中ウォーキング 13:05〜13:50	子供スクール 13:00〜16:00			
14:00	社交ダンス 塚越 14:00〜15:00	たっぷり泳ごう 14:00〜14:45 中央2コース使用不可	脂肪すっきりエアロ MASA 14:15〜15:00	たっぷり泳ごう 14:00〜14:45 中央2コース使用不可		ハタヨガベーシック yayoi 14:15〜15:15 ※裸足		ボクササイズ＆トレーナージュ 吉村 14:15〜15:00 先着40名 ※裸足	4泳法初級 14:00〜14:30		子供スイミング 14:15〜15:15 全コース使用不可		
15:00		子供スイミング 15:15〜16:00 3コース使用不可		子供スイミング 15:15〜16:00 3コース使用不可			子供スイミング 15:15〜16:00 3コース使用不可	子供スクール 15:30〜18:30	子供スイミング 15:15〜16:00 3コース使用不可		子供スイミング 15:15〜16:15 全コース使用不可		子供スイミング 15:00〜15:30 1コース使用不可
16:00		子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可		子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可			子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可		子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可		子供スイミング 16:15〜17:15 全コース使用不可		
17:00		子供スイミング 17:00〜18:00 全コース使用不可		子供スイミング 17:00〜18:00 全コース使用不可			子供スイミング 17:00〜18:00 全コース使用不可		子供スイミング 17:00〜18:00 全コース使用不可				
18:00		子供スイミング 18:00〜18:30 全コース使用不可 子供スイミング 18:30〜19:30 ４コース使用不可		子供スイミング 18:00〜18:30 全コース使用不可 子供スイミング 18:30〜19:30 4コース使用不可			子供スイミング 18:00〜18:30 全コース使用不可 子供スイミング 18:30〜19:30 4コース使用不可		子供スイミング 18:00〜18:30 全コース使用不可 子供スイミング 18:30〜19:30 4コース使用不可	リトモス 宮島 18:40〜19:40 入場整理券配布			
19:00	有酸素＋ボディストレーニング Shiftx Tone〜 宮地 19:15〜20:00 先着３５名 ※裸足		ステップ MASA 19:30〜20:00	アクアビクス 酒井 19:45〜20:15					4泳法上級 成瀬 19:30〜20:15	ボディケアストレッチ 宮島 19:50〜20:20 先着30名 ※裸足			
20:00	ヒップトレーニング 20:15〜20:35 腹筋トレーニング 20:40〜21:00		脂肪すっきりエアロ MASA 20:15〜21:00			ハタヨガベーシック yayoi 20:30〜21:15 ※裸足		有酸素+ボディストレイン 酒井 20:00〜20:30 ラクラクヨガ yayoi 20:45〜21:30 ※裸足					
21:00			ボクシングエクササイズ MASA 21:15〜21:45										
22:00													

ご連絡事項

■コロナウイルス対策として、スタジオ入退室の際、手のアルコール消毒のご協力をお願いしております

＊都合により休講、または担当者が変更になる場合がございます。

＊先着制のプログラムがございます。

＊スタジオ・プールレッスン開始5分過ぎての入室は禁止になります。

＊スタジオ内での写真・動画撮影は、禁止になります。

＊「★」は素足可のプログラムです。

＊「※」は入場整理券配布プログラムです。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ中津川

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。	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
ヒップトレーニング	筋力アップ	
腹筋トレーニング	筋力アップ	
ハタヨガベーシック	ストレッチ・リラックス	
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	
ボディポテンシャルトレーニング	基礎体力向上	個々の身体的な潜在能力を最大限に引き出すためのトレーニングプログラムです。
ボディケアストレッチ	ストレッチ・リラックス	ストレッチで自分の身体をしっかりケアできます。
DANCE WITH ME	ダンスプログラム	ストリート、HipHop、Jazzなど様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。
4泳法上級	プールプログラム	スピードやフォーム・距離を意識した中・上級者向けの泳法プログラムです。
4泳法初級	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です。
有酸素+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！
たっぷり泳ぎ込み	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。
THEスローリンパ･ドレナージュ	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。
背骨の調律〜Sintex Tone〜	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。
ボクシングエクササイズ	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。
脂肪すっきりエアロ	基礎体力向上	基礎代謝を上げて脂肪燃焼を目指すエアロビクスプログラムです。
ボディコンディショニング	ストレッチ・リラックス	筋力・柔軟性・姿勢・呼吸を整え、身体のバランスを改善するエクササイズです。
ポールdeリラックス	体幹トレーニング	ポールを使ったエクササイズで、体幹の強化やバランス感覚の向上を目指すプログラムです。
初級エアロビクス	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。
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。
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？
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。
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。
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。
社交ダンス	カロリー消費	楽しみながら社交ダンスのスキルを身につけるプログラムです。
介護予防(コパカラ)	ストレッチ・リラックス	頭のてっぺんから足の先までカラダお手入れ教室。腰痛、肩こり、膝痛もお任せください。