コパンスポーツクラブ日進 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/14(土)12:35

	月		火		水		木		金	土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	休館日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
10:00	ピラティス 高平 10:15〜11:00		ZUMBA 廣間 10:15〜11:00	初中級エアロ 浜田 10:15〜11:00	サルセ—ション ku-u 10:15〜11:00	ママバランスボール 10:15〜11:05	リラクゼーションヨガ 太田 10:15〜11:00			ヨガ 太田 10:15〜11:00			
11:00	ヨガ 加藤 あい 11:15〜12:00	K-POP YUKO 11:15〜12:00	ソフトラテン 廣間 11:15〜12:00	バランスボール 安田 11:15〜12:00	ソフトパワーヨガ 柴田 11:15〜12:00	ママバランスボール 11:15〜12:00	ベリーダンス Ishtal 11:15〜12:00	太極舞(B) 加藤 綾子 11:15〜11:45		ZUMBA 小畑 11:15〜12:00		ZUMBA 荒木 11:15〜12:00	
12:00	中級ステップ 山本 真子 12:15〜13:00	初心者バランスボール 安田 12:30〜13:00	骨盤ストレッチ 安田 12:15〜13:00		ZUMBA 廣間 12:15〜13:00		バレトン 加藤 綾子 12:15〜13:00	REEJAM じゅんな 12:15〜13:00		メガダンス 小畑 12:15〜13:00		Kick Boxing 荒木 12:15〜12:45	
13:00	初心者エアロ 山本 真子 13:15〜13:45	LESMILLS　ボディコンバット(B) 坂本 存 13:15〜14:00	リラクゼーションヨガ 柴田 13:15〜14:00	初中級ステップ 山本 真子 13:15〜14:00	JAZZストレッチ YUKO 13:15〜14:00	LESMILLS　ボディパンプ(B) me. 13:15〜14:00	フラダンス 津田 13:15〜14:00			LESMILLS　ボディパンプ(A) me. 13:15〜14:00		バレトン 加藤 あい 13:15〜14:00	
14:00	太極舞(A) 加藤 綾子 14:15〜15:00		初心者エアロ 山本 真子 14:15〜14:45		身体回復ストレッチポール(B) 山本 真寿美 14:15〜15:00	JAZZHIP YUKO 14:15〜15:00	初級エアロ 杉村 14:15〜15:00			身体回復ストレッチポール(A) 山本 真寿美 14:15〜15:00		ソフトヨガ 加藤 あい 14:15〜15:00	
15:00											子供スクール 15:30〜16:30		
16:00						子供スクール 16:30〜17:30					子供スクール 16:45〜17:45		
17:00					子供スクール 17:00〜18:00	子供スクール 17:30〜18:30							
18:00					子供スクール 18:00〜19:00						子供スクール 18:00〜19:00		
19:00	ダンス基礎 YUKO 19:30〜20:15		バレトン 加藤 あい 19:30〜20:15	ダンス基礎 じゅんな 19:30〜20:15	Fithop 藤田 英子 19:30〜20:15		リラクゼーションヨガ 清沢 19:30〜20:15						
20:00	初級バレエ 本告 20:30〜21:15		リセットヨガ 加藤 あい 20:30〜21:15		ZUMBA 中川 拓郎 20:30〜21:15	バランスボール 高平 20:30〜21:15	LESMILLS　ボディコンバット(A) me. 20:30〜21:15						
21:00	リラクゼーションヨガ 柴田 21:30〜22:15		中級エアロ 山本 真子 21:30〜22:15		ストレッチ 中川 拓郎 21:30〜22:00	バレトン 高平 21:30〜22:15	ZUMBA me. 21:30〜22:15						
22:00													

ご連絡事項

≪スタジオレッスン参加方法≫

〜予約システムを利用した場合〜

・レッスン開始10分前までに予約システムにてお好きな場所をご予約ください。

・レッスン開始10分前〜レッスン開始時間の間にご入場ご予約された場所にてお待ちください。

～予約システムを利用していない場合～
・レッスン開始10分前に各スタジオ出入口にてインストラクターが順番にご案内いたします。各スタジオ前のタブレットで自分の場所を決めてご入場ください。

※館内を走っての移動は大変危険ですのでおやめください

※外部環境により人数制限・レッスン参加数の制限等を実施させていただくことがあります。
※安全確保のため、用具使用レッスンは開始時間以降の入室はご遠慮ください。
※事情により、代講・休講になる場合があります。(館内掲示・ホームページにてご案内致します。)
※エアコンによる室内温度調節が難しい場合がございます。必要に応じて上着などをお持ちください。
※レッスンご案内時間、レッスン開始終了時間は多少前後する場合がございます。
※レッスン中の携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などのご利用はご遠慮ください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ日進

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。	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
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
Fithop	ダンスプログラム	韓国発祥のダンスフィットプログラム
リセットヨガ	ストレッチ・リラックス	心と体の疲れや緊張をほぐして本来のバランスに戻すことを目的としたヨガ
Kick Boxing	カロリー消費	
REEJAM	ダンスプログラム	
LESMILLS　ボディパンプ(B)	カロリー消費	スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進するプログラム。
LESMILLS　ボディコンバット(B)	カロリー消費	脚から腕、背中、肩、そして体幹までを効果的に鍛えます。 同時にカロリーの燃焼、筋肉の動きの協調性や敏捷性、スピード感の向上も可能で、自信に繋がります。
身体回復ストレッチポール(B)	ストレッチ・リラックス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
太極舞(B)	体幹トレーニング	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。
メガダンス	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。
ソフトヨガ	ストレッチ・リラックス	初心者でもできる優しく、簡単な動きのヨガ。
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。
初心者バランスボール	ストレッチ・リラックス	バランスボールを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。
初級バレエ	基礎体力向上	バレエの要素を取り入れたエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
ダンス基礎	カロリー消費	ダンスの基礎を学び、楽しく踊りましょう。
LESMILLS　ボディパンプ(A)	カロリー消費	スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進するプログラム。
JAZZHIP	カロリー消費	インストラクターオリジナルプログラムです。
身体回復ストレッチポール(A)	ストレッチ・リラックス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
LESMILLS　ボディコンバット(A)	カロリー消費	脚から腕、背中、肩、そして体幹までを効果的に鍛えます。 同時にカロリーの燃焼、筋肉の動きの協調性や敏捷性、スピード感の向上も可能で、自信に繋がります。
ソフトパワーヨガ	ストレッチ・リラックス	激しい動きを行うパワーヨガを簡単にしたもので、短期間で肉体強化やダイエット効果が期待できます。
K-POP	ダンスプログラム	インストラクターオリジナルプログラムです。
ソフトラテン	基礎体力向上	インストラクターオリジナルプログラムです。
リラクゼーションヨガ	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。
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。
JAZZストレッチ	ストレッチ・リラックス	インストラクターオリジナルプログラムです。
初心者エアロ	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。
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。
ベリーダンス	カロリー消費	中東の舞踊スタイルであるベリーダンスを楽しみながら体を動かします。
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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
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。
ママバランスボール	基礎体力向上	産後ママの身体のケア、心のリフレッシュをしていきます。忙しいママになっても自分だけの時間を楽しみませんか？（託児制度あり)
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。
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。

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。
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。
バランスボール	ストレッチ・リラックス	バランスボールを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。
骨盤ストレッチ	ストレッチ・リラックス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
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。
太極舞(A)	体幹トレーニング	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。