# コパンスポーツクラブ大垣 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/24(土)10:35

| | 月 | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | | | ショートアクア<br>堀田 眞奈美<br>10:15〜10:45 | リラックスヨガ<br>大井 麻紀<br>10:15〜11:15 | 水中ウォーキング<br>児島 伶香<br>10:15〜10:45 | | ショートアクア<br>谷川 紋音<br>10:15〜10:45 | ポールストレッチ<br>大野 ゆかり<br>10:15〜11:00 | 水中ウォーキング＆アクアビクス<br>児島 伶香<br>10:15〜10:45 | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00 | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00 |
| 11:00 | | 初中級エアロ<br>堀田 眞奈美<br>11:00〜11:45 | ベビースイミング<br>11:00〜11:45 | | | | | 太極拳<br>川瀬 春美<br>11:15〜12:00 | 子供スイミング<br>11:00〜12:00 | リラックスヨガ<br>緒方 智恵<br>11:15〜12:15 | 子供スイミング<br>11:00〜12:00 | | 子供スイミング<br>11:00〜12:00 |
| 12:00 | | いきいき健康体操<br>久保 和美<br>12:00〜12:45 | | | | | | ステップ45<br>馬淵 静香<br>12:15〜13:00 | | ステップ45<br>緒方 智恵<br>12:30〜13:15 | | | 子供スイミング<br>12:00〜13:00 |
| 13:00 | | シェイプアップヨガ<br>杁山 京子<br>13:00〜14:00 | ショートアクア<br>児島 伶香<br>13:15〜13:45 | 初中級エアロ<br>川瀬 春美<br>13:15〜14:00 | 中級四泳法レッスン<br>谷川 紋音<br>13:15〜13:45 | ピラティス<br>野村 明日美<br>13:00〜13:30<br>バレトン<br>野村 明日美<br>13:45〜14:30 | 初級クロール<br>谷川 紋音<br>13:15〜13:45 | リラックスヨガ<br>馬淵 静香<br>13:15〜14:00 | 水中ウォーキング＆アクアビクス<br>大野 ゆかり<br>13:30〜14:15 | | ベビースイミング<br>13:00〜13:45 | | |
| 14:00 | | | | リトモス<br>反中 友加理<br>14:15〜15:00 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | | | |
| 16:00 | | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | チアダンススクール<br>16:00〜16:45 | 子供スイミング<br>16:00〜17:00 | | |
| 17:00 | | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | チアダンススクール<br>17:00〜17:45 | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | チアダンススクール<br>17:00〜17:45 | 子供スイミング<br>17:00〜18:00 | | |
| 18:00 | | | | キッズダンス<br>18:15〜19:15 | 子供スイミング<br>18:30〜19:30 | | | | 子供スイミング<br>18:30〜19:30 | | | | |
| 19:00 | | 初中級エアロ<br>川瀬 春美<br>19:30〜20:15 | | キッズダンス<br>19:20〜20:20 | | 初級エアロ<br>堀田 眞奈美<br>19:45〜20:30 | | 初級エアロ<br>別宮 佳代子<br>19:45〜20:30 | | | | | |
| 20:00 | | | | ステップ45<br>別宮 佳代子<br>20:30〜21:15 | | ピラティス<br>堀田 眞奈美<br>20:45〜21:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |

# コパンプログラム

コパンスポーツクラブ大垣

| | | |
|---|---|---|
| ストレッチ・リラックス<br>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。 | 基礎体力向上<br>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<br>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<br>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。 | ベビースイミング<br>ママやパパと赤ちゃんが一緒にプールへ入り、水遊びを楽しみます。水中でのスキンシップを楽しむことで、赤ちゃんの感覚を刺激し、脳の発達や心身の発育を促します。 | キッズダンス<br>体力・目的に合わせて、基本と形を中心に段階を踏んで覚えていきます。楽しく安全に基礎から習得し、体力や精神力を身につけるだけでなく、礼節を大切にする元気な子供を育成します。 |
| チアダンス<br>ココロを育み、笑顔と元気を届けます。チアダンスは "人を応援すること" を目的として誕生したダンスで、「笑顔」を通じ相手に元気や勇気を与えます。 | ご利用制限の時間帯<br>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 |
|---|---|---|
| キッズダンス | キッズダンス | リズムに合わせて元気にダンス！皆で一緒に身体を動かすことで、柔軟性や運動神経に加え、協調性や舞台度胸も高まります。 |
| 水中ウォーキング＆アクアビクス | プールプログラム | 水中ウォーキングとアクアビクスを合わせておこないます。 |
| 初級クロール | 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。 |
| 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。 |
| ステップ45 | 基礎体力向上 | 音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら、全身を使った有酸素運動ができるプログラムです。エアロビクスやダンスの要素を取り入れた、初心者向けの有酸素運動です。 |
| 中級四泳法レッスン | 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。無料クラスと有料クラスがあります。 |
| シェイプアップヨガ | 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。 |
| 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。 |
| いきいき健康体操 | ストレッチ・リラックス | 持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組めます。 |
| チアダンススクール | チアダンス | リズムに合わせて元気にダンス！皆で一緒に身体を動かすことで、柔軟性や運動神経に加え、協調性や舞台度胸も高まります。プロスポーツの試合中のパフォーマンスなど、発表の場も充実しています。 |
| 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。 |
| 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。 |
| ベビースイミング | ベビースイミング | ママやパパと赤ちゃんが一緒にプールへ入り、水遊びを楽しみます。水中でのスキンシップを楽しむことで、赤ちゃんの感覚を刺激し、脳の発達や心身の発育を促します。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| ポールストレッチ | 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。 |