コパンスポーツクラブ近江八幡 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/27(火)09:37

	月			火			水			木	金			土			日		
	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	休館日	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート	スタジオ	プール	テニスコート
09:00		アクアビクス 東 あゆみ 09:45〜10:15		初級ステップ 濱崎 翔太 09:45〜10:30	バタフライ初級 09:20〜09:50		ストレッチ 前田 妙子 09:30〜10:00	アクアビクス 09:45〜10:15			ストレッチ 福田 美和 09:45〜10:15	クロール初級 09:20〜09:50		コアトレ 北村 郁 09:45〜10:15	子供スイミング 09:00〜10:00 1-3コース使用不可			子供スイミング 09:00〜10:00 1-5コース使用不可	
10:00	リラクゼーションヨガ 福田 美和 10:00〜10:45	子供スイミング 10:30〜11:30 1-3コース使用不可		エアロビクス 濱崎 翔太 10:45〜11:30	水中ウォーキング 10:00〜10:30 子供スイミング 10:30〜11:30 1-3コース使用不可		初級エアロ 前田 妙子 10:15〜11:00	子供スイミング 10:30〜11:30 1-3コース使用不可			リラクゼーションヨガ 福田 美和 10:30〜11:15	水中ウォーキング 10:00〜10:30 子供スイミング 10:30〜11:30 1-3コース使用不可		初級ステップ 北村 郁 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 1-3コース使用不可		ヨガ 福田 美和 10:45〜11:30	子供スイミング 10:00〜11:00 1-5コース使用不可	
11:00	体幹トレーニング 東 あゆみ 11:00〜11:30 初級エアロ 斎藤 妙子 11:45〜12:30	バタフライ中上級 11:45〜12:15		ペルヴィス®ワーク 勝見 11:45〜12:30	背泳ぎ初級 11:45〜12:15		ストリートダンス 小針 菜穂子 11:15〜12:00				初級エアロ 北村 郁 11:30〜12:15	マスターズ45 11:45〜12:30		ビートボクシング 村田IR 11:45〜12:30	子供スイミング 11:00〜11:30 1-3コース使用不可 週替わり 11:45〜12:15 フィンレッスン		ストレッチ 福田 美和 11:45〜12:15	子供スイミング 11:00〜12:30 1-4コース使用不可	
12:00	フィギュア8 和香 12:45〜13:30	平泳ぎ初級 12:15〜12:45		初級エアロ 勝見 12:45〜13:15	平泳ぎ初級 12:15〜12:45		ヨガ 鈴木 真弥 12:15〜13:00	アクアビクス 北村 郁 12:45〜13:15			リトモス RIE 12:30〜13:15	アクアビクス 北村 郁 12:45〜13:15 ヌードルアクア		自重トレーニング 村田IR 12:45〜13:30	腰痛ストレッチ 12:30〜13:00				
13:00	バレトン 和香 13:45〜14:30	バタフライ初級 13:30〜14:00		コアトレ 北村 郁 13:30〜14:00	腰痛ストレッチ 13:00〜13:30		リトモス 鈴木 真弥 13:15〜14:00	背泳ぎ中上級 13:45〜14:15			SALSATION® RIE 13:30〜14:15	平泳ぎ中上級 13:45〜14:15		ヨガ 小林 勤 13:45〜14:30	水中ウォーキング 13:05〜13:35 週替わり 13:45〜14:15 初級			子供スイミング 13:00〜14:00 1-2コース使用不可	
14:00		クロール中上級 14:00〜14:30			アクアビクス 北村 郁 14:15〜14:45			クロール初級 14:15〜14:45				背泳ぎ初級 14:15〜14:45			子供スイミング 14:30〜15:30 1-4コース使用不可				
15:00		子供スイミング 15:00〜16:00 1-4コース使用不可			子供スイミング 15:00〜16:00 1-4コース使用不可			子供スイミング 15:00〜16:00 1-4コース使用不可				子供スイミング 15:00〜16:00 1-4コース使用不可		子供スクール 15:30〜16:30	子供スイミング 15:30〜16:30 全コース使用不可			子供スイミング 15:00〜16:00 1-3コース使用不可	
16:00	子供スクール 16:00〜17:00	子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可		子供スクール 16:05〜17:05 チアスクール	子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可		子供スクール 16:10〜17:10	子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可			子供スクール 16:00〜17:00	子供スイミング 16:00〜17:00 全コース使用不可		子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:30〜17:30 全コース使用不可			子供スイミング 16:00〜16:30 1-3コース使用不可	
17:00	子供スクール 17:00〜18:00	子供スイミング 17:00〜18:00 全コース使用不可		子供スクール 17:10〜18:10 チアスクール	子供スイミング 17:00〜18:00 全コース使用不可		子供スクール 17:10〜18:05	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 17:30〜18:30 1-4コース使用不可				
18:00	子供スクール 18:00〜19:00	子供スイミング 18:00〜19:00 全コース使用不可		子供スクール 18:15〜19:30 チアスクール	子供スイミング 18:00〜19:00 全コース使用不可			子供スイミング 18:00〜19:00 全コース使用不可				子供スイミング 18:00〜19:00 全コース使用不可			子供スイミング 18:30〜19:30 1-4コース使用不可				
19:00	ヨガ 前田 妙子 19:15〜20:00	子供スイミング 19:00〜20:00 全コース使用不可		中級ステップ 池野 鷹 19:45〜20:15	子供スイミング 19:00〜20:00 全コース使用不可		バレトン 和香 19:30〜20:15	子供スイミング 19:00〜20:00 全コース使用不可			エアロビクス 伊庭 麻理子 19:15〜20:00	子供スイミング 19:00〜20:00 全コース使用不可		お腹スッキリ 19:00〜19:30 週替わりレッスン 19:45〜20:30					
20:00	初級エアロ 前田 妙子 20:15〜21:00	子供スイミング 20:00〜21:00 1-4コース使用不可		中級エアロ 池野 鷹 20:30〜21:15	子供スイミング 20:00〜21:00 1-4コース使用不可		ピラティス 和香 20:30〜21:15	子供スイミング 20:00〜21:00 1-4コース使用不可			初級ステップ 伊庭 麻理子 20:15〜21:00	子供スイミング 20:00〜21:00 1-4コース使用不可							

21:00											リラクゼーションヨガ 岡本 晴美 21:15〜22:00							
22:00																		

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ近江八幡

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
ペルヴィス®ワーク	–	
SALSATION®	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。
週替わりレッスン	基礎体力向上	週替わりでレッスンプログラムが変わります。
お腹スッキリ	筋力アップ	お腹まわりを鍛えるトレーニングです。
週替わり	プールプログラム	週替わりでレッスンプログラムが変わります。
コアトレ	筋力アップ	体幹を鍛えるトレーニングです。
バタフライ中上級	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。
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。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
ストリートダンス	ダンスプログラム	ストリートダンスの動きを取り入れたプログラムです。
平泳ぎ中上級	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。
背泳ぎ初級	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。
平泳ぎ初級	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。
腰痛ストレッチ	プールプログラム	プールの中で水の特性を生かしたストレッチにより陸上よりも気持ち良く身体を伸ばすことができます。低負荷のトレーニングで姿勢の矯正と大きな筋肉を無理なく動かします。
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。
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。
クロール中上級	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。
バタフライ初級	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。
クロール初級	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。
背泳ぎ中上級	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。
フィギュア8	ダンスプログラム	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。ダンス要素に八の字の動きを用いながら鍛えることで究極のくびれを目指します。
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。
体幹トレーニング	筋力アップ	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
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。
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	子供スイミングスクールの教室時間です。
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。
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。
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。
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？
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。
ビートボクシング	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。
自重トレーニング	筋力アップ	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
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。