コパンスポーツクラブ緑地公園 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/11/01(日)15:33

	月			火			水			木			金	土			日		
	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	休館日	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール
10:00	カキラ 森 智子 10:30〜11:15		アクアビクス45 中島 10:30〜11:15	かんたんエアロ 吉原 10:30〜11:15			マットピラティス 清水 10:30〜11:15			ZUMBA KANA 10:30〜11:15				はじめてエアロ 藤本(富) 10:15〜11:00	子供スクール 10:00〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00			子供スイミング 10:00〜11:00
11:00	健美操 木脇 11:30〜12:15		平泳ぎ初級 11:30〜12:00	フラダンス HIROKO 11:30〜12:15			オリジナルボクシング 村井 11:30〜12:15		水中歩行 尾崎 咲和 11:30〜12:00	マットピラティス 山城 11:30〜12:15		AQUA ZUMBA KANA 11:35〜12:05		イスヨガ 今井 11:30〜12:15			ZUMBA 鎌橋 11:00〜11:45		
12:00	ヨガ（3F） Michiko 12:30〜13:15		泳ぎこみ 池田 12:15〜13:00	ヨガティス 若尾 12:30〜13:15			ラテンエアロ 村井 12:30〜13:15		背泳ぎ初級 12:10〜12:40	STRONG NATION™ 岡山 12:30〜13:15		平泳ぎ初級 山城 12:35〜13:20		ZUMBA Kazu 12:30〜13:15			ポルドブラ kaana 12:00〜12:45		
13:00	かんたんストリートダンス 宮森 13:30〜14:15			ZUMBA 岡山 13:30〜14:15		オリジナル初級 中島 13:30〜14:30	コンディショニング 福浦 13:30〜14:15			体幹&ウォーキング 濱田 13:30〜14:15		マスターズ 山城 13:40〜14:25		キックボクシング 門田 13:30〜14:30 有料レッスン			ダンスオリジナル kaana 13:00〜13:45		オリジナル中級 中島 13:00〜14:00
14:00				リラックスヨガ 若尾 14:30〜15:15			ヨガ（3F） 福浦 14:30〜15:15				ピラティス 14:00〜14:45 有料レッスン					子供スイミング 14:00〜15:00			
15:00										ZUMBA 15:00〜16:00 有料レッスン						子供スイミング 15:00〜16:00			
16:00			子供スイミング 16:00〜17:00				子供スクール 16:30〜17:30		子供スイミング 16:00〜17:00							子供スイミング 16:30〜17:30			
17:00	子供スクール 17:00〜18:00		子供スイミング 17:00〜18:00				子供スクール 17:40〜18:40	子供スクール 17:00〜18:00	子供スイミング 17:00〜18:00							子供スイミング 17:30〜18:30			
18:00			子供スイミング 18:00〜19:00				子供スクール 18:50〜19:50	子供スクール 18:00〜19:00	子供スイミング 18:00〜19:00					ヨガ（3F） 星本 18:00〜18:45					
19:00	マットピラティス 清水 19:00〜19:45		子供スイミング 19:00〜20:30	ピラティス ようこ 19:00〜19:45				ヨガ（4F） 桂田 19:30〜20:15	子供スイミング 19:00〜20:30	初中級エアロ 雨野 19:00〜19:45		初級スイム 岩佐 19:15〜19:45							
20:00	ウェーブリング 清水 20:00〜20:30			ZUMBA ようこ 20:00〜20:45						ヨガ（3F） 雨野 20:00〜20:45		オリジナル上級 中島 20:00〜21:00							
21:00																			

ご連絡事項
※子供スイミングの時間帯は在籍人数により最大で4コース使用させていただきます。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ緑地公園

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。	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。	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
ダンスオリジナル	–	
AQUA ZUMBA	–	
ラテンエアロ	カロリー消費	【ダンス系プログラム】エアロビクスにラテンステップを取り入れたプログラム。ラテンミュージックにあわせて楽しみましょう！
ZUMBA	ダンスプログラム	アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ！これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです
ピラティス	ストレッチ・リラックス	身体の中心にあるコア(体幹)の強化、そして全身の協調性を高め日常生活に役立つ身体づくりを目指します
STRONG NATION™	カロリー消費	心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。
ヨガ（3F）	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。
ヨガ（4F）	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。
キックボクシング	筋力アップ	ボクシングでおこなうキックやパンチの動作を使って、身体を動かしシェイプアップを狙うクラスです
ピラティス	ストレッチ・リラックス	身体の中心にあるコア(体幹)の強化、そして全身の協調性を高め日常生活に役立つ身体づくりを目指します
マスターズ	プールプログラム	
泳ぎこみ	プールプログラム	1km以上泳ぐプログラムです。
オリジナル中級	プールプログラム	
オリジナル上級	プールプログラム	
初級スイム	プールプログラム	
初中級エアロ	基礎体力向上	エアロビクス初心者の方からもう少しレベルアップしたい方におススメのプログラムです。
体幹&ウォーキング	体幹トレーニング	体幹を重視した動きができるような身体づくりを目指すクラスです
オリジナルボクシング	筋力アップ	ボクシングでおこなうパンチや防御の動作を使って、身体を動かしシェイプアップを狙うクラスです
コンディショニング	ストレッチ・リラックス	からだのゆがみを整えるプログラムです。
オリジナル初級	プールプログラム	
かんたんエアロ	基礎体力向上	エアロビクス未経験者はここからスタート！
ウェーブリング	ストレッチ・リラックス	ウェーブリングを使用しながら気持ち良くストレッチをしていきます
アクアビクス45	プールプログラム	プチアクアで慣れてきたら、次は45分しっかり水中で動いて全身シェイプアップ。
かんたんストリートダンス	基礎体力向上	ストリートダンス要素を取り入れ身体を動かしながら音楽との一体感を楽しむクラスです
ヨガティス	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。
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。
健美操	ストレッチ・リラックス	
カキラ	ストレッチ・リラックス	KaQiLa～カキラ～は、ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能解剖学等の人間の身体の動きの研究から、機能改善効果を目指します。
はじめてエアロ	基礎体力向上	エアロビクス未経験者はここからスタート！
ボルドブラ	ダンスプログラム	バレエ・ダンス・ピラティスに有酸素運動を融合させたシェイプアッププログラムです
フラダンス	ダンスプログラム	ハワイアンミュージックにのって、一つ一つの振りの意味も覚えながら楽しく踊るクラスです

ZUMBA	ダンスプログラム	アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ！これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです
マットピラティス	ストレッチ・リラックス	身体の中心にあるコア(体幹)の強化、そして全身の協調性を高め日常生活に役立つ身体づくりを目指します
イスヨガ	ストレッチ・リラックス	座った姿勢で無理のないヨガポーズ・ストレッチ・筋力トレーニングをおこないます
背泳ぎ初級	プールプログラム	背泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
平泳ぎ初級	プールプログラム	平泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
水中歩行	プールプログラム	水中での正しい歩き方をマスターするクラスです。全く泳げなくても大丈夫
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。
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。

-->