

コパンスポーツクラブさかえ プログラムスケジュール（2025年12月）

更新:2025/11/22(土)16:29

ご連絡事項

- トレーニング終了時間22時45分 閉館時間23時。
- 【★】→前月より変更がございます。
- 【◆】→レッスン参加時チケットが必要です。
設置時間：当日18時30分～。設置場所：13階ジムエリアカルテボックス。
- 【◎】→Bスタジオにお並び下さい。
- 都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。
- アクアピクスでは、②③④コースの制限をさせていただきます。参加者が30名以下の場合は③④コースのみの制限となります。
- レッスンプログラムは、毎月変更する可能性があります。
- レッスン開始5分以降のご入室・ご入水はお客様の安全面での観点からお断りをしております。
- （スクール）は別途料金が発生します。ご希望の方はフロントにてお申し込みください。
【ランニング部】毎週第3、4水曜日に実施中！参加費：無料。

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、日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
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。
水泳教室(初級)	プールプログラム	基礎を習得します。初心者の方におすすめ。
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。
マスターZ	プールプログラム	マスターZ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。
スキルアップクラス	プールプログラム	技術面にフォーカスし、泳ぎ方の改善をします。
水泳教室(上級)	プールプログラム	応用を中心に距離、スピード、フォームを細かく練習します。
水泳教室(初・中級)	プールプログラム	基礎から応用までみっちり練習します。
プライベートレッスン	プールプログラム	プライベートレッスンで上達を目指します。
3B運動健康教	基礎体力向上	有料スクールです。
筋トレ30	筋力アップ	自重で筋力トレーニング！筋肉をつけて強い身体を作りましょう。
the slow 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。
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。
リンパケア	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。
ボディメンテナンス	ストレッチ・リラックス	身体の不調を整え、内側からキレイにしていくプログラムです。
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！
ZUMBA	カロリー消費	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
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。
ダンスエアロ	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。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
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。
ジャズダンス	カロリー消費	リズムに合わせて、美しく、しなやかに踊ります。
ヒップホップ	カロリー消費	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。楽しみながら効率よくシェイプアップできるというメリットがあります。
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、下肢を中心に行なうエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
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。
運動健康教室	基礎体力向上	有料スクールです。
バレエコンディショニング	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。
ジャズダンス	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。
ヒップホップ	基礎体力向上	

上級エアロ	ストレッチ・リラックス	
AQUA	プールプログラム	
スロートレーニング	ストレッチ・リラックス	ゆっくり行うことにより、より負荷がかかるので効果が感じられやすいプログラムです。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	