コパンスポーツクラブさかえ プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/23(金)09:55

	月			火			水			木			金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ストレッチ 荒木 10:30〜11:15	運動健康教室 10:30〜12:00 【有料スクール】		ボディメンテナンス 荒木 10:30〜11:15			ヨガ 太田 10:30〜11:15		ストレッチレッスン 斎藤 10:15〜10:45 【有料スクール】	ステップ 山本 10:20〜10:50 【定員32名】	運動健康教室 10:30〜12:00 【有料スクール】		バレエコンディショニング 後藤田 10:30〜11:15			ヨガ 加藤 10:30〜11:15		子供スイミング 10:00〜10:15			
11:00	ZUMBA 荒木 11:30〜12:15			ZUMBA 荒木 11:30〜12:15			ボクシング 太田 11:30〜12:00		水泳教室(初・中級) 斎藤 11:00〜12:00 【有料スクール】	初中級エアロ 山本 11:00〜11:30		水泳教室(初・中級) 斎藤 11:00〜12:00 【有料スクール】	K-POP YUKA 11:30〜12:15			バレトン 加藤 11:30〜12:15		水泳教室(上級) 斎藤 11:00〜12:00 【有料スクール】			
12:00	ヨガ 久美子 12:30〜13:15			ヨガ 加藤 12:30〜13:30			ダンスエアロ NAO 12:15〜13:00			ベリーダンス 川口 11:45〜12:30			筋トレ30 丸山 12:30〜13:00			ヒップホップ 市川 12:30〜13:15					
13:00	スロートレーニング 寺澤 13:30〜14:15	運動健康教室 13:00〜14:30 【有料スクール】					セルフボディケア NAO 13:15〜14:00		水泳教室(上級) 斎藤 13:00〜14:00 【有料スクール】	ヨガ 武田 12:45〜13:45		水泳教室(初級) 斎藤 13:00〜14:00 【有料スクール】	ピラティス 木下 13:15〜14:00		AQUA 石塚 13:30〜14:15	ジャズダンス 市川 13:25〜14:10					
14:00			AQUA 藤堂 14:30〜15:15						AQUA 角野 14:15〜15:00	ボールストレッチ 水野（裕） 14:00〜14:30 【定員20名】						ジャズダンス 市川 14:45〜16:15 【有料スクール】					
15:00														運動健康教室 15:00〜16:30 【有料スクール】							
16:00			子供スイミング 16:00〜17:00			子供スイミング 16:00〜17:00			子供スイミング 16:00〜17:00			子供スイミング 16:00〜17:00			子供スイミング 16:00〜17:00						
17:00			子供スイミング 17:00〜18:00			子供スイミング 17:00〜18:00			子供スイミング 17:00〜18:00			子供スイミング 17:00〜18:00			子供スイミング 17:00〜18:00						
18:00	new york style yoga 上田 18:30〜19:30									the slow リンパドレナージュ NAGISA 18:25〜19:10											
19:00	ZUMBA NAGISA 19:45〜20:45		AQUA 鈴木 19:00〜19:45	ボディメイク ますみ 19:00〜19:45			上級エアロ 山本 19:00〜19:45	ヒップホップ jun jun 19:50〜20:50	スタジオクラス 山田 19:30〜20:30 【有料スクール】	ZUMBA NAGISA 19:30〜20:30	ピラティス 木下 19:30〜20:15		ヨガ KAZUMI 19:00〜20:00								
20:00				ボディファイター ますみ 20:00〜20:45			ステップ 山本 20:00〜20:45 【定員32名】		マスターズ 山田 20:30〜21:30 【有料スクール】				ZUMBA SHINTARO 20:15〜21:00								
21:00																					
22:00																					

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。
●【◎】→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。

●アクアビクスでは、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。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブさかえ

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。	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
new york style yoga	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。
ボディメイク	筋力アップ	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。ついつい、おっくうになりがちな筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。
ボディファイター	カロリー消費	短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
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。
マスターズ	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。
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。
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。
セルフボディケア	ストレッチ・リラックス	全身を無理なく伸ばし硬くなった筋肉をほぐして柔らかくするストレッチや、体の老廃物を流して免疫を上げるマッサージで体をリフレッシュしていきます。
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。
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。
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、下肢を中心にエクササイズ。ふとも、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	