コパンスポーツクラブ桜井 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/05(月)14:31

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
10:00	あさイチ運動 10:15〜10:45		あさイチ運動 10:15〜10:45		あさイチ運動 10:15〜10:45				あさイチ運動 10:15〜10:45 オリジナルエアロ 奈良 10:55〜11:55		ストレッチ&機能改善ピタラティス 島田 10:15〜10:55 初心者	子供スイミング 10:00〜11:00		
11:00		アクアビクス 11:15〜11:45 初級	腰痛・膝痛体操 柏木 11:00〜11:45 初心者 らくらくリズム体操 柏木 11:50〜12:05	子供スイミング 11:45〜12:45 アクアベビー	エアロ 村井 11:00〜11:45	スイムトレーニング 11:00〜11:45				子供スイミング 11:45〜12:45 アクアベビー	エアロ 島田 11:05〜11:50	うぉ〜きんぐ 11:15〜11:45	SALSATION AZU 11:30〜12:30	
12:00	エアロ 椛木 12:15〜13:00 1・2週目：初級エアロ		ラテンエアロ 村井 12:20〜13:05		初級エアロ 12:05〜12:50				ハタヨガ 村井 12:10〜13:10 初心者		姿勢改善ヨガ 島田 12:05〜13:05 初心者		ハタヨガ 村島 12:55〜13:55 初心者	
13:00	ハタヨガ 村島 13:15〜14:15 初級	アクアビクス 椛木 13:30〜14:00 初級	カンタンHIPHOP KANA 13:20〜14:05	ニング 柏木 13:10〜13:25 初級 アクアビクス 柏木 13:30〜14:00 初級	ハタヨガ 宮本 13:10〜14:10 初級	アクアビクス 13:30〜14:00 初級			コリオステップ 奈良 13:30〜14:15	アクアビクス 西藪 13:20〜14:05 初心者	エアロ 13:30〜14:15			
14:00	太極拳 仲田 14:35〜15:35	バタフライ 14:20〜14:50	ハタヨガ KANA 14:15〜15:00 初級	クロール 14:15〜14:45	ピラティス 藤川 14:35〜15:20 初級				ボディメイク 奈良 14:30〜15:00 初心者	背泳ぎ 14:15〜14:45	体幹・下半身ひきしめ 14:25〜14:40 初心者	平泳ぎ 14:15〜14:45	ボディメイク 上野 14:10〜14:40 初心者	
15:00	剣・扇 仲田 15:40〜16:40	子供スイミング 15:30〜16:30	ZUMBA 福井 15:15〜16:15	子供スイミング 15:30〜16:30	子供スクール 15:35〜16:35	子供スイミング 15:30〜16:30			オリジナルレッスン 村井 15:15〜16:00 初心者	子供スイミング 15:30〜16:30	ハワイアンフラ 杉尾 15:10〜15:55	子供スイミング 15:30〜16:30	ZUMBA 上野 15:00〜15:45	
16:00		子供スイミング 16:30〜17:30		子供スイミング 16:30〜17:30	子供スクール 16:35〜17:35	子供スイミング 16:30〜17:30				子供スイミング 16:30〜17:30		子供スイミング 16:30〜17:30		
17:00		子供スイミング 17:30〜18:30		子供スイミング 17:30〜18:30	子供スクール 17:35〜18:35	子供スイミング 17:30〜18:30				子供スイミング 17:30〜18:30		子供スイミング 17:30〜18:30		
18:00		子供スイミング 18:30〜19:30		子供スイミング 18:30〜19:30	子供スクール 18:35〜19:30	子供スイミング 18:30〜19:30				子供スイミング 18:30〜19:30				
19:00	コリオエアロ 福井 19:45〜20:30		ボディメンテナンス &ピラティス 藤川 19:45〜20:45						ラテンエアロ 福井 19:45〜20:30					
20:00	パワーヨガ 福井 20:50〜21:35	アクアビクス 小谷 20:10〜20:55 初級	SALSATION AZU 20:55〜21:55	スイムトレーニング 20:15〜21:15	&コアトレ 松田 20:00〜20:45 初級 初級エアロ 岸岡 20:55〜21:40	アクアビクス 小谷 20:10〜20:55 初級			ZUMBA 福井 20:45〜21:45	クロール 20:05〜20:35 バタフライ 20:40〜21:00				
21:00		平泳ぎ 小谷 21:05〜21:35				背泳ぎ 小谷 21:05〜21:35								

22:00														

ご連絡事項
■プール利用
15:00～15:30/18:30～19:30は2コースのみ利用可
■オリジナルレッスン

1・5週目：かんたんエアロ/2週目：初級ラテンエアロ/3週目：ステップ/4週目：K-EX(ケーエクササイズ)
■ワンポイントレッスン
4月：クロールの手のかき/5月：平泳ぎのキック/6月：バタフライのうねり

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ桜井

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
うぉ～きんぐ	基礎体力向上	
あさイチ運動	基礎体力向上	
初級エアロ	基礎体力向上	エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。
らくらくリズム体操	ストレッチ・リラックス	腰痛・肩こりなど、カラダの不調を改善するプログラムです。
ハワイアンフラ	ストレッチ・リラックス	ハワイアンフラは、太平洋の島国ハワイで発展した伝統舞踊です。フラには様々なスタイルがありますが、ハワイアンフラは、手の動きや腰の振りを強調した、情熱的で力強い踊りが特徴的です
体幹・下半身ひきしめ	体幹トレーニング	体幹と下半身を重視した身体づくりを目指すクラスです。
姿勢改善ヨガ	基礎体力向上	姿勢改善を行いながら、カラダに負担が少なく全身の筋肉や関節をバランス良く使えるようにするプログラムです。
ストレッチ&機能改善ピタラティス	ストレッチ・リラックス	筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。
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。
オリジナルレッスン	カロリー消費	担当インストラクターによるオリジナルプログラムです。
オリジナルエアロ	カロリー消費	独自のアレンジを加えた、オリジナルのエアロビクス。通常のエアロビクスでは使用されない、自分だけの動きや振付を取り入れていきます。
コリオステップ	基礎体力向上	ステップ台に慣れる内容です。音楽に合わせて昇降運動を行います。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎがある程度泳げる方のクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
クロール	プールプログラム	クロールがある程度泳げるクラスです。25Mクロールの完泳とフォームの修正を目標とします。
コンディショニング&コアトレ	ストレッチ・リラックス	体調を整える動きも混ぜ、体幹トレーニングをおこないます。
スイムトレーニング	プールプログラム	速く、長く泳ぎたい方、泳力向上を目指したい方向けの時間。スタッフからの指導はございません。譲り合ってご利用ください。 2コースを専用として使用いたします。
ピラティス	カロリー消費	体幹を中心に身体を整えるエクササイズです。
アクアコンディショニング	プールプログラム	水の抵抗を利用しながら水中で身体を整えることを目的としたプログラムです。
SALSATION	–	世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニング
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。
ボディメンテナンス&ピラティス	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。
ラテンエアロ	ダンスプログラム	ラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！
カンタンHIPHOP	カロリー消費	リズミカルな音楽に合わせて楽しくダンスをしながら、全身の筋力や持久力を鍛えるフィットネスプログラムです。
ハタヨガ	ストレッチ・リラックス	ハタヨガは、身体と心を健康的に保つことを目的としたヨガの一種です。クラスで様々なポーズを行い、リラックスや柔軟性・筋力の向上、ストレス軽減などが期待できます。
バタフライ	プールプログラム	ある程度泳げるという方へ対象にバタフライの基本を習得していただくクラスです。
腰痛・膝痛体操	ストレッチ・リラックス	腰痛・肩こりなど、カラダの不調を改善するプログラムです。
パワーヨガ	ストレッチ・リラックス	強度の高い動作も取り入れたヨガ
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つながります。
平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します
剣・扇	基礎体力向上	
コリオエアロ	基礎体力向上	振付(コリオ)を楽しみながらおこなうエアロビクスです。

太極拳	基礎体力向上	「太極拳（たいきょくけん）」は、中国の伝統的な武術であり、身体を柔らかくしながらゆったりとした動きをすることで、心身ともに健康を保つことを目的とたプログラムです。
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です。楽しみながらシェイプアップしたい方におすすめです。
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。
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。

-->