コパンスポーツクラブ桜宮 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/15(木)11:09

	月			火			水			木			金	土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	休館日	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	ベーシックエアロ 竹原 10:30〜11:05	ハタヨガ 小野寺 10:30〜11:15		ハワイアンフラファリ マリエ 10:30〜11:15		\セミプライベート 岡田（美） 10:30〜11:00 有料レッスン	シンプルステップ45 松山元 10:30〜11:15	ハタヨガ 桜木 10:30〜11:15		ZUMBA ようこ 10:30〜11:15		アクアビクス 田林 10:20〜10:50		オリジナルエアロ 竹内 勇 10:30〜11:15		子供スクール (全面使用不可) 10:00〜11:15 ※全面利用不可	キックボクシング 村井 10:30〜11:15		子供スクール (全面使用不可) 10:00〜11:15 ※全面利用不可
11:00	ピラティス 竹原 11:20〜12:05			ZUMBA 浜口 11:35〜12:20	自力整体 小笠原 11:15〜12:00	はじめてスイム 岡田（美） 11:15〜12:00	シェイプエアロ 松山元 11:30〜12:15	ポール＆ヨガ 桜木 11:30〜12:15		ヨガ ようこ 11:30〜12:15	ピラティス 田林 11:20〜12:05			オリジナルステップ45 竹内 勇 11:30〜12:15	OXIGENO 長谷川 11:45〜12:30		ラテンエアロ 村井 11:30〜12:15		
12:00	フリースタイルダンス 浜口 12:30〜13:15	フットケア 宮崎 12:15〜13:00		シンプルエアロ 枚本 12:35〜13:20	\withエラスティバンド 山本 12:15〜13:15 長谷川 12:15〜13:15 有料レッスン		ピラティス ようこ 12:45〜13:30			シンプルステップ45 赤穂 12:25〜13:10	ヨガ 田林 12:20〜13:05	\マンツーマンレッスン 竹上 12:00〜12:30 スン 竹上 12:45〜13:30		自力整体 服部 12:30〜13:15				\やさしいカラダ改善 小川 12:40〜13:25 有料レッスン	
13:00	ラテンエアロ 浜口 13:30〜14:15	ボディコンディショニング 宮崎 13:15〜13:45		オリジナルステップ 枚本 13:35〜14:20	ヨガピラティス 山本 13:30〜14:15		ZUMBA ようこ 13:45〜14:30			ベーシックエアロ 赤穂 13:25〜14:10	身体コンディショニング 田林 13:15〜13:45			UBOUND30 中本 13:30〜14:00	\フラダンススクール MARIKO 13:45〜15:15 有料レッスン		背骨コンディショニング GENKI 13:00〜13:45		アクアビクス 小川 13:55〜14:30
14:00		しせいケア 音羽 14:15〜15:00			\ベリーダンス Asmaa 14:30〜15:15			太極拳 宮本 14:00〜14:45		ピラティス 中本 14:50〜15:35	\ボール＆ピラティス ようこ 14:50〜15:35 有料レッスン			ビートボクシング30 岡本 拓也 14:20〜14:50		子供スクール (全面使用不可) 14:45〜15:45 ※全面利用不可	シンプルエアロ GENKI 14:00〜14:45		
15:00			子供スクール (全面使用不可) 15:45〜16:45 ※全面利用不可		\ピラティス セミパーソナル ようこ 15:30〜16:30	子供スクール (全面使用不可) 15:45〜16:45 ※全面利用不可	ジャズダンス MEIKO 15:00〜15:45	\背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ GENKI 15:00〜16:00 有料レッスン	子供スクール (全面使用不可) 15:45〜16:45 ※全面利用不可	\ZUMBA ようこ 15:50〜16:50 有料レッスン		子供スクール (全面使用不可) 15:45〜16:45 ※全面利用不可		ストリートダンス 内藤 15:20〜16:05	フラダンス MARIKO 15:30〜16:15	子供スクール (全面使用不可) 15:45〜16:45 ※全面利用不可	ベーシックステップ45 小川 15:00〜15:45		
16:00	¥ジャズダンス MEIKO 16:15〜17:45 有料レッスン		子供スクール (全面使用不可) 16:45〜17:45 ※全面利用不可			子供スクール (全面使用不可) 16:45〜17:45 ※全面利用不可	\セミプライベート MEIKO 16:00〜16:30 有料レッスン		子供スクール (全面使用不可) 16:45〜17:45 ※全面利用不可			子供スクール (全面使用不可) 16:45〜17:45 ※全面利用不可		¥SANAEスペシャル SANAE 16:25〜17:25 有料レッスン		子供スクール (全面使用不可) 16:45〜17:15 ※全面利用不可	¥ストリートダンス 内藤 16:30〜17:30 有料レッスン		
17:00			子供スクール (全面使用不可) 17:45〜18:15 ※全面利用不可			子供スクール (全面使用不可) 17:45〜18:15 ※全面利用不可			子供スクール (全面使用不可) 17:45〜18:15 ※全面利用不可			子供スクール (全面使用不可) 17:45〜18:15 ※全面利用不可							
18:00	ベーシックエアロ 岡田 18:25〜19:00		\スイムスクール（夜） 18:30〜19:15	ヨガピラティス 宮崎 18:30〜19:15	\セラバンド 小川 18:40〜19:10 有料レッスン		自力整体 服部 18:30〜19:15		\スイムスクール（夜） 18:30〜19:15	姿勢改善体操 藤原 18:30〜19:15									
19:00	OXIGENO 長谷川 19:30〜20:15		泳法スイム 松田 19:30〜20:15	UBOUND45 羽根 19:30〜20:15	体質改善運動 小川 19:25〜20:10		シンプルエアロ 衣笠 19:30〜20:15		泳法スイム 松田 19:30〜20:15	シンプルエアロ GENKI 19:30〜20:15									
20:00	ZUMBA 荒井 20:30〜21:15		松田スペシャル 松田 20:30〜21:15	ストリートダンス 内藤 20:30〜21:15			ZUMBA 岡本 拓也 20:30〜21:15	ピラティス 衣笠 20:30〜21:15	松田スペシャル 松田 20:30〜21:15	背骨コンディショニング GENKI 20:30〜21:15									
21:00																			

ご連絡事項

ようこIR　・（木）14：50〜13：35　ポール＆ピラティス
15：50〜16：50　ZUMBA

長谷川IR　10・24（火）　12：15〜13：15　OXIGENO

山本IR　3・17（火）　12：15〜13：15　ﾋﾟﾗﾃｨｽwithｴﾗｽﾃｨﾊﾞﾝﾄﾞ

ようこIR　・・（火）　15：30〜16：30　ピラティスセミパーソナル

土曜日　13：45　フラダンス（有料スクール）　担当MARIKO
→毎月３週目は実施がありません。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ桜宮

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。	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。
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
\ピラティス セミパーソナル	–	
フラダンス	ストレッチ・リラックス	
身体コンディショニング	ストレッチ・リラックス	ポールを使用し、筋力・柔軟性・姿勢・呼吸を整え、身体のバランスを改善するエクササイズです。
松田スペシャル	プールプログラム	「スイムレッスン」とは、水泳のテクニックを磨くことを目的としたプログラムです。泳法ごとに、正しい姿勢や呼吸法、アームストロークやキックのテクニックなどを練習していきます。
\スイムスクール（夜）	プールプログラム	水泳のテクニックを磨くことを目的としたプログラムです。泳法ごとに、正しい姿勢や呼吸法、アームストロークやキックのテクニックなどを練習していきます。
\マンツーマンレッスン	プールプログラム	
ストリートダンス	カロリー消費	ストリートダンスは、街角で生まれたダンスの総称で、個性的な動きを表現することができるダンスです。若者に人気があり、フィットネスや健康増進に最適です。
¥ジャズダンス	カロリー消費	ジャズのリズムにのって腰の動きを中心として身体を動かすクラスです。
\ベリーダンス	ダンスプログラム	
ヨガピラティス	基礎体力向上	「ヨガ&ピラティス」は、ヨガとピラティスを組み合わせたトレーニングで、身体を引き締め、柔軟性やバランス感覚を高めることができます。ストレス軽減やリラクゼーション効果もあります。
\背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	ストレッチ・リラックス	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。 背骨コンディショニングへ参加される方はスポーツタオルの持参をお願いします。
¥OXIGENO	基礎体力向上	「OXIGENO」は、高地トレーニングを再現したプログラムで、有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れたトレーニングを行います。身体の酸素運搬力の向上や、有酸素運動によるダイエット効果や心肺機能の向上が期待できます。
\ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
自力整体	基礎体力向上	「自力整体」は、自分で身体をほぐし、調整するためのトレーニング方法です。身体の疲れやコリを解消し、姿勢の改善にもつながります。
背骨コンディショニング	ストレッチ・リラックス	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。 背骨コンディショニングへ参加される方はスポーツタオルの持参をお願いします。
ヨガピラティス	基礎体力向上	「ヨガ&ピラティス」は、ヨガとピラティスを組み合わせたトレーニングで、身体を引き締め、柔軟性やバランス感覚を高めることができます。ストレス軽減やリラクゼーション効果もあります。
自力整体	基礎体力向上	「自力整体」は、自分で身体をほぐし、調整するためのトレーニング方法です。身体の疲れやコリを解消し、姿勢の改善にもつながります。
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。
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。
ピラティス	基礎体力向上	ピラティスは身体のコアを中心としたトレーニング方法で、姿勢改善や筋力アップ、柔軟性向上、呼吸法の改善などに効果があります。呼吸を意識しながら筋肉を動かす基本的なエクササイズが特徴です。
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
ピラティス	基礎体力向上	ピラティスは身体のコアを中心としたトレーニング方法で、姿勢改善や筋力アップ、柔軟性向上、呼吸法の改善などに効果があります。呼吸を意識しながら筋肉を動かす基本的なエクササイズが特徴です。
OXIGENO	基礎体力向上	「OXIGENO」は、高地トレーニングを再現したプログラムで、有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れたトレーニングを行います。身体の酸素運搬力の向上や、有酸素運動によるダイエット効果や心肺機能の向上が期待できます。
OXIGENO	基礎体力向上	「OXIGENO」は、高地トレーニングを再現したプログラムで、有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れたトレーニングを行います。身体の酸素運搬力の向上や、有酸素運動によるダイエット効果や心肺機能の向上が期待できます。
\セミプライベート	ストレッチ・リラックス	
¥SANAEスペシャル	ストレッチ・リラックス	
\やさしいカラダ改善	ストレッチ・リラックス	
\フラダンススクール	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
\ポール＆ピラティス	基礎体力向上	

\セラバンド	ストレッチ・リラックス	
\セミプライベート	プールプログラム	
\ピラティスwithエラスティバンド	基礎体力向上	
オリジナルステップ45	基礎体力向上	独自のアレンジを加えた、オリジナルのステッププログラム。
初級スイムレッスン	プールプログラム	「スイムレッスン」とは、水泳のテクニックを磨くことを目的としたプログラムです。泳法ごとに、正しい姿勢や呼吸法、アームストロークやキックのテクニックなどを練習していきます。
ベーシックステップ45	基礎体力向上	「ベーシックステップ」とは、音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら、全身を使った有酸素運動ができるプログラムです。エアロビクスやダンスの要素を取り入れた、初心者向けの有酸素運動です。
キックボクシング	カロリー消費	キックボクシングの動きを使った有酸素運動です
UBOUND30	カロリー消費	UBOUNDは、トランポリンを使ったエクササイズで、有酸素運動や筋力トレーニングを行うフィットネスプログラムです。
ビートボクシング30	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。
ポール＆ヨガ	ストレッチ・リラックス	
シンプルステップ45	基礎体力向上	「シンプルステップ」とは、音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら、全身を使った有酸素運動ができるプログラムです。エアロビクスやダンスの要素を取り入れた、初心者向けの有酸素運動です。
UBOUND45	カロリー消費	UBOUNDは、トランポリンを使ったエクササイズで、有酸素運動や筋力トレーニングを行うフィットネスプログラムです。
泳法スイム	プールプログラム	「スイムレッスン」とは、水泳のテクニックを磨くことを目的としたプログラムです。泳法ごとに、正しい姿勢や呼吸法、アームストロークやキックのテクニックなどを練習していきます。
フットケア	ストレッチ・リラックス	足の状態を改善することで身体全体のバランスを整え、自然治癒力を高めることを目的としたものです。
ボディコンディショニング	ストレッチ・リラックス	筋力・柔軟性・姿勢・呼吸を整え、身体のバランスを改善するエクササイズです。
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。
フリースタイルダンス	カロリー消費	個々の表現力を活かし、自由なスタイルで踊るダンスのスタイルです。独自のムーブやステップを自由に組み合わせて表現します。
子供スクール(全面使用不可)	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。
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。
オリジナルステップ	基礎体力向上	独自のアレンジを加えた、オリジナルのステッププログラム。
体質改善運動	基礎体力向上	有酸素運動や筋力トレーニングなどを行うことで、体力や代謝機能、免疫力などを向上させ、生活習慣病の予防や改善につなげます。
しせいケア	ストレッチ・リラックス	「しせいケア」は、身体の歪みや不調を改善するために、姿勢の改善や筋肉のバランス調整、筋力トレーニングを行うトレーニング方法です。様々な運動やストレッチを組み合わせ、身体のアライメントを整えます。
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。
姿勢改善体操	ストレッチ・リラックス	「姿勢改善体操」とは、正しい姿勢を保つためのトレーニングプログラムです。正しい姿勢を保つことで、身体への負担を軽減し、疲れにくくなります。また、姿勢の悪さからくる身体の不調や痛みを解消する効果も期待できます。
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。
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
¥ストリートダンス	カロリー消費	ストリートダンスは、街角で生まれたダンスの総称で、個性的な動きを表現することができるダンスです。若者に人気があり、フィットネスや健康増進に最適です。
ジャズダンス	カロリー消費	ジャズダンスは、演劇やミュージカル、映画などでも使われることが多く、エンターテインメント性が高いダンスです。また、柔軟性や筋力、バランス感覚を鍛えることができます。
シンプルエアロ	カロリー消費	「シンプルエアロ」とは、エアロビクスの初心者向けプログラムです。音楽に合わせて簡単なステップを踏むことで、全身を使った有酸素運動ができます。運動不足の方やダイエットを目指す方におすすめです。
シェイプエアロ	カロリー消費	中上級レベルのエアロビクスクラス。高い運動強度とダイナミックな動きで、心肺機能や筋力をトレーニングすることを目的とし、より高度な動きやテクニックに挑戦していきます。
ベーシックエアロ	カロリー消費	ベーシックエアロでは、基本的なステップを中心に、腕や足の動きを合わせて行います。
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。
はじめてスイム	プールプログラム	「はじめてスイム」とは、水泳初心者向けのプログラムで、水泳の基本的なテクニックを身につけることを目的としています。泳ぎ方の基礎から、呼吸の仕方や浮き方などを練習していくことで、水泳に慣れ、自信をつけることができます。

-->