

コパンスポーツクラブ三宮 プログラムスケジュール（2025年8月）

更新:2025/08/02(土)21:40

	月			火			水	木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	休館日	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	エアロ初級 meg 10:35～11:05	機能改善体操 規矩 10:20～10:50		リフレッシュム ーブ 堀内 10:45～11:30		かんたんスイミ ング 前之園 10:30～11:30 有料レッスン		ZUMBA Mu 10:15～11:00		子供スイミング 10:00～11:00 1コース使用				バレトン 山崎(友) 10:45～11:15		子供スイミング 10:00～11:00	バレエ 高島 10:30～11:00		子供スイミング 10:00～11:00
11:00	アクティブシェ イプ (2) meg 11:25～11:55	フリースタイル ダンス 規矩 11:05～11:50		背骨コンディシ ョニング 本間 11:45～12:30		アクアピクス 松浦 11:40～12:25		ZUMBA Mu 11:15～12:00	ピラティス (2) MIKA 11:10～11:55	アクアピクス 仲間 11:15～12:00	ピラティス (1) 森岡 11:00～11:45	エアロ初級 堀内 11:00～11:30	スイム多種目 西原 11:15～11:45	エアロ中級 TOMOMI 11:30～12:15	リラックスヨガ 山崎(友) 11:30～12:15	スイム多種目 宮元 11:30～12:00 クロール	バレエ 高島 11:20～12:05		
												ダンス (有料) 規矩 11:55～12:55 有料レッスン							
12:00	アクティブシェ イプ meg 12:20～13:05	アナトミカルバ レエ 和多田 12:00～13:00 有料レッスン				アクアリセット 松浦 12:40～13:10		アクティブシェ イプ MIKA 12:15～13:00		水中ウォーキン グ 大川(抄) 12:10～12:40	エアロ中級 長田 12:15～13:00		アクアピクス 西原 12:00～12:30	ペルビックスト レッチ 山崎(友) 12:30～13:00		アクアピクス 宮元 12:10～12:55	エアロ中級 YUKIE 12:30～13:15	バレエ (有料) 高島 12:20～13:20 有料レッスン (基礎クラス)	
										スイム多種目 大川(抄) 12:50～13:20									
13:00	バレエ 和多田 13:25～14:10			空手エクササイ ズ 希 13:00～13:45				かんたんエアロ 仲間 13:05～13:50	入門バレエ(バ ーのみ) 宮崎 13:20～13:50		STEPシンプル 長田 13:15～13:45			ヨガ kazue 13:45～14:30			BODY PUMP 大川 広己 13:40～14:10		
14:00		バレエトウシュ ーズ 和多田 14:25～14:55 有料レッスン		ボディシェイプ 西原 14:00～14:30				ベリーダンス HALU 14:05～14:50	バレエ (有料) 宮崎 14:00～15:10 有料レッスン		ボクシングエク ササイズ 西原 14:00～14:30					ボディウエスト 日下部 14:45～15:15	ヨガ 岡田(幸) 14:30～15:15	SALSATION 西部 14:40～15:40 有料レッスン	アクアピクス HALU 14:10～14:55
				ジャズ 秋長 14:45～15:30							ヨガ 隆広 14:45～15:30								
15:00								ヨガ Mika 15:00～15:45			フラダンス 神崎 15:45～16:30			BODY PUMP 日下部 15:30～16:15		子供スイミング 15:00～16:00	ZUMBA 西部 15:55～16:40		
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				BODY COMBAT KENYA 17:00～17:45		
18:00	STEPシンプル たっきー 18:30～19:15 初級ステップ			ボディリセット 大塚 18:20～18:50				ヨガ JUNKO 18:30～19:15		ワンポイントス イム 前之園 18:50～19:20 有料レッスン	バレエ 和多田 18:05～18:50	ボディリセット 神崎 18:25～18:55							
19:00	エアロ中級 たっきー 19:25～20:10 エアロ初中級	リラックスヨガ 山崎(友) 19:20～20:05	はじめてスイミ ング 大川 広己 19:45～20:45 有料レッスン	エアロ初級 大塚 19:10～19:55				BODY PUMP 垂水 19:30～20:15	ピラティス (2) JUNKO 19:30～20:15	スイムベーシッ ク 19:30～20:00	ボディメイクヨ ガ HALU 19:20～20:05								
20:00	BODY COMBAT 藤戸 20:25～21:10	ペルビックスト レッチ (2) 山崎(友) 20:15～20:45		ZUMBA SEIYA 20:15～21:00				BODY COMBAT 垂水 20:30～21:15		かんたんスイミ ング 大川 広己 20:05～21:05 有料レッスン	ZUMBA HALU 20:20～21:05								
21:00													アクアピクス HALU 21:15～21:45						

[illegible]

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勧め。	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。
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勧め。	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
ボディウエスト	体幹トレーニング	
機能改善体操	ストレッチ・リラックス	持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組みます。
ベルビックスストレッチ（2）	ストレッチ・リラックス	ベルビックスストレッチは、骨盤周りの筋肉を柔軟にするためのエクササイズで、体のバランスや姿勢改善に役立ちます。
ベルビックスストレッチ	ストレッチ・リラックス	ベルビックスストレッチは、骨盤周りの筋肉を柔軟にするためのエクササイズで、体のバランスや姿勢改善に役立ちます。
フリースタイルダンス（有料）	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。
ピラティス（1）	筋力アップ	深層筋を鍛えるためのコアトレーニングプログラムです。
ピラティス（2）	筋力アップ	深層筋を鍛えるためのコアトレーニングプログラムです。
バレエ	体幹トレーニング	クラシックバレエの基本的な動きを取り入れたエクササイズプログラムです。
入門バレエ(パーのみ)	体幹トレーニング	クラシックバレエの基本的な動きを取り入れたエクササイズプログラムです。
バレエ（有料）	体幹トレーニング	クラシックバレエの基本的な動きを取り入れたエクササイズプログラムです。
アクティブシェイプ	カロリー消費	エネルギー豊富な有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。
アクティブシェイプ（2）	カロリー消費	エネルギー豊富な有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。
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。
ボクシングエクササイズ	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。
ボディシェイプ	カロリー消費	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。
空手エクササイズ	カロリー消費	空手の動きを組み合わせたプログラムです。
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。
水中ウォーキング	プールプログラム	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
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。
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。
ワンポイントスイム	プールプログラム	ワンポイントスイムは、効率的な泳ぎ方を重視して更なる上達を目指します。
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。
スイム多様目	プールプログラム	バタフライ、バックストローク、ブレストストローク、クロールなどの複数の泳法を使い分ける水泳競技です。速さや技術の向上を目指します。
かんたんエアロ	ストレッチ・リラックス	簡単なエアロビクスのプログラムです。リズムカルな音楽に合わせて、手足の動きや有酸素運動を行いながら全身の筋力や心肺機能を向上させることができます。
ボディメイクヨガ	ストレッチ・リラックス	筋力と柔軟性を同時に鍛えるヨガのプログラムです。
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。
アナトミカルバレエ	体幹トレーニング	身体の正しい使い方と筋力トレーニングを取り入れたバレエのプログラムです。
バレエトウシューズ	体幹トレーニング	ポアントシューズを使ったクラシックバレエのエクササイズプログラムです。
バレトン	カロリー消費	クラシックバレエとフィットネスを組み合わせたエクササイズプログラムです。
アクアリセット	プールプログラム	水中でのリラックスとストレッチを行い、心身をリフレッシュします。
リフレッシュムーブ	ストレッチ・リラックス	ゆったりとした動きやストレッチでリフレッシュし、身体をリラックスさせます。

ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽に合わせて踊るエネルギッシュな有酸素運動プログラムです。
SALSATION	カロリー消費	サルサのリズムに乗った楽しいダンスフィットネスプログラムです。
アクアピクス	プールプログラム	水中でのエクササイズで全身の筋力や持久力を鍛えます。
エアロ初級	カロリー消費	エアロピクスの基本的な動きで有酸素運動を行います。
BODY COMBAT	カロリー消費	ボクシングやキックボクシングの要素を取り入れたエネルギッシュなトレーニングプログラムです。
BODY PUMP	筋力アップ	バーベルを使った筋力トレーニングで、全身の筋肉を鍛えるプログラムです。
ボディリセット	ストレッチ・リラックス	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせ、全身のバランスを整えるプログラムです。
STEPシンプル	カロリー消費	ステップを使ったエアロピクスの基本的な動きを行い、有酸素運動を行います。
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンダンスの要素を取り入れた楽しいエクササイズプログラムです。
エアロ中級	カロリー消費	エアロピクスの要素を組み合わせたダイナミックなエクササイズプログラムです。
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	心身のリラクゼーションを重視したヨガのプログラムです。
かんたんスイミング	プールプログラム	初心者向けの簡単な水泳技術練習で、自信をつけながら泳げるようになります。
スイムベーシック	プールプログラム	3か月代わりに4泳法の基本的な練習を行い、泳ぎのスキルを向上させます。 ・ 1月～3月 背泳ぎ ・4月～6月 平泳ぎ ・7月～9月 クロール ・10月～12月 バタフライ
はじめてスイミング	プールプログラム	水泳初心者向けのレッスンで、基本的な水泳技術を身につけます。
ジャズ	カロリー消費	リズムカルなダンスを楽しみながら体を動かすプログラムです。