

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9月)

更新:2025/08/30(土)14:18

[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。
ペルビックスストレッチ	ストレッチ・リラックス	ペ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。
ピラティス	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(バーのみ)	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。
アクティブシェイプ	カロリー消費	エネルギー消費的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。
スイム多種目	プールプログラム	バタフライ、バックストローク、プレストストローク、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。
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。
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ー消費的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。
アクアビクス	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	エアロビ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ー消費的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ビ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	エアロビ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。