コパンスポーツクラブ三宮 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/15(日)13:30

	月		火		水	木		金		土		日	
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	休館日	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10:00	機能改善体操 規矩 10:30〜11:15		ヨガ 吉田 10:15〜11:00			ZUMBA Mu 10:15〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00 1コース使用		アクアビクス 大川（抄） 10:30〜11:00	リラックスヨガ 山崎(友) 10:15〜10:45	子供スイミング 10:00〜11:00	入門バレエ(バーのみ) 高島 10:30〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00
11:00	エアロ初級 meg 11:30〜12:00		リフレッシュムーブ 堀内 11:15〜12:00	アクアビクス 松浦 11:40〜12:25		ZUMBA Mu 11:15〜12:00	アクアビクス 仲間 11:15〜12:00	ピラティス 森岡 11:00〜11:45	スイム多種目 大川（抄） 11:15〜11:45	エアロ中級 TOMOMI 11:00〜11:45	スイム多種目 宮元 11:30〜12:00 背泳ぎ	バレエ 高島 11:20〜12:05	
12:00	アクティブシェイプ meg 12:20〜13:05		エアロ初級 堀内 12:15〜12:45	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 スイム多種目 大川（抄） 12:50〜13:20	エアロ中級 長田 12:15〜13:00		ペルビックストレッチ 山崎(友) 12:00〜12:45	アクアビクス 宮元 12:10〜12:55	エアロ中級 YUKIE 12:30〜13:15	
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			ピラティス 仲間 13:05〜13:50		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	アナトミカルバレエ 和多田 14:30〜15:30 ※有料プログラム		ボディシェイプ 吉田 14:00〜14:30 ジャズ 秋長 14:45〜15:30			ベリーダンス HALU 14:05〜14:50		BODY　COMBAT 中島 14:00〜14:30 ヨガ 吉田 14:45〜15:30		ボディウエスト 日下部 14:45〜15:15		ヨガ 岡田(幸) 14:30〜15:15	アクアビクス HALU 14:00〜14:45
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	SALSATION 西部 15:30〜16:15	
16:00		子供スイミング 16:00〜17:00	バレエ（有料） 宮崎 16:15〜17:30 ※有料プログラム	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	BODY　COMBAT 中島 16:50〜17:35	
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				
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 18:15〜19:00		バレエ 和多田 18:05〜18:50					
19:00	エアロ中級 たっきー 19:25〜20:10 エアロ初中級	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 19:20〜20:05	スイムベーシック 大川 広己 19:30〜20:00	ボディメイクヨガ HALU 19:00〜19:45 ZUMBA HALU 19:55〜20:40					
20:00	機能改善ストレッチ たっきー 20:25〜21:10		ZUMBA ナタリー 20:15〜21:00			BODY　COMBAT 垂水 20:20〜21:05	かんたんスイミング 大川 広己 20:05〜21:05 有料レッスン		アクアビクス HALU 20:55〜21:25				
21:00													

22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ三宮

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。	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。
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。	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
機能改善ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
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めます。
ペルビックストレッチ	ストレッチ・リラックス	ペルビックストレッチは、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。
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	エネルギッシュ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。
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	体幹トレーニング	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。
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。
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、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。
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。
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	リズミ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。

-->