コパンスポーツクラブ清水 プログラムスケジュール（2026年10月）

更新:2026/10/10(土)15:01

	月			火	水			木			金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ピラティス 水野 10:15〜11:00				ストレッチポール 遠藤 10:15〜10:45			タオル体操 遠藤 10:20〜10:50		子供スイミング 10:00〜11:00 コース制限あり 幼稚園プール	エアロボード初級 遠藤 10:30〜11:10			エアロビクス初中級 中山 10:30〜11:15	子供スクール 10:00〜10:50	子供スイミング 10:00〜10:50 コース制限あり			子供スイミング 10:00〜10:50 コース制限あり
11:00	ZUMBA MAMI 11:10〜11:55				エアロビクス初級 橋詰 11:00〜11:45			格闘技エクササイズ KUMIKO 11:10〜11:55		アクアウォーキング 11:20〜11:40	エアロビクス初中級 中山 11:25〜12:10	スタイルアップ 八木 11:20〜12:05		ZUMBA 中山 11:30〜12:15	子供スクール 11:00〜12:00	子供スイミング 11:00〜12:00 コース制限あり	バラエティプログラム 11:30〜12:15		
12:00	Group Centergy 遠藤 12:15〜13:00		アクアウォーキング 12:10〜12:30		ピラティス 橋詰 12:00〜12:30	フラダンス（有料） 橋詰 12:45〜13:45 有料登録制		Group Centergy 遠藤 12:15〜13:00			ベーシックヨガ 滝沢 12:25〜13:10		アクアビクス 北山 12:25〜12:55	Group Centergy 中山 12:35〜13:20			バーベルエクササイズ 小林 12:30〜13:00		
13:00	ダンベルエクササイズ 小林 13:15〜13:45				ベーシックヨガ Tomomi 13:00〜13:45			エアロビクス初級 北山 13:15〜14:00			ストレッチポール 遠藤 13:20〜13:50						月替りプログラム 小林 13:15〜13:45		
14:00					タオル体操 遠藤 14:00〜14:30										子供スクール 14:00〜15:00	子供スイミング 14:00〜15:00 コース制限あり			
15:00		子供スクール 15:10〜16:10	子供スイミング 15:10〜16:10 コース制限あり			子供スクール 15:10〜16:10	子供スイミング 15:10〜16:10 コース制限あり		子供スクール 15:10〜16:10	子供スイミング 15:10〜16:10 コース制限あり		子供スクール 15:10〜16:10	子供スイミング 15:10〜16:10 コース制限あり		子供スクール 15:10〜16:10	子供スイミング 15:10〜16:10 コース制限あり			
16:00	子供スクール 16:20〜17:20	子供スクール 16:20〜17:20	子供スイミング 16:20〜17:20 コース制限あり		子供スクール 16:20〜17:20	子供スクール 16:20〜17:20	子供スイミング 16:20〜17:20 コース制限あり		子供スクール 16:20〜17:20	子供スイミング 16:20〜17:20 コース制限あり	子供スクール 16:20〜17:20	子供スクール 16:20〜17:20	子供スイミング 16:20〜17:20 コース制限あり		子供スクール 16:20〜17:20	子供スイミング 16:20〜17:20 コース制限あり			
17:00	子供スクール 17:30〜18:30	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:30〜18:30 コース制限あり		子供スクール 17:30〜18:30	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:30〜18:30 コース制限あり	子供スクール 17:30〜18:30	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:30〜18:30 コース制限あり		子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:30〜18:30 コース制限あり	子供スクール 17:00〜18:00					
18:00								子供スクール 18:30〜20:00											
19:00																			
20:00																			
21:00																			

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ清水

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。	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
格闘技エクササイズ	カロリー消費	パンチやキックなどの力強い動きを行うエクササイズです。全身を大きく動かして心肺機能と筋力を刺激しますので、運動量を求める方におすすめです。
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。コース制限がありますがクラブ会員様もご利用いただけます
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。
バラエティプログラム	カロリー消費	【調整中　10月より実施予定】週や期間ごとにテーマを変え、ダンス、筋力運動、コンディショニングなど多彩な内容を楽しむプログラムです。当日の内容と対象レベルを確認し、初めての方も無理のない範囲でご参加ください。
アクアウォーキング	プールプログラム	水の浮力と抵抗を利用して、プール内をさまざまな歩き方で進むプログラムです。膝や腰への負担を抑えながら全身を動かせるため、運動が初めての方や体力づくりを始めたい方におすすめです。
バーベルエクササイズ	筋力アップ	音楽に合わせて筋力トレーニングを行い全身を引き締める。
月替りプログラム	カロリー消費	月替りで有酸素プログラムを行います。
エアロビクス初中級	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。
スタイルアップ	体幹トレーニング	姿勢を支える体幹や背中、お腹周りを整え、美しい立ち姿を目指すプログラムです。ストレッチとやさしい筋力運動を組み合わせるため、初めての方も無理なく身体の使い方を学べます。
ダンベルエクササイズ	筋力アップ	筋力の維持・向上を目指す誰でも参加できるクラスになります。 自重や軽いダンベルを使用したかんたんな筋トレをおこないます。
エアロボード初級	筋力アップ	ステップ台を使い、音楽に合わせて昇降運動と基本ステップを行う初心者向けプログラムです。動きを一つずつ練習しながら心肺機能と脚力を高めるため、初めての方にもおすすめです。
フラダンス（有料）	カロリー消費	ハワイアン音楽に合わせ、手の動きやステップで物語を表現するダンスプログラムです。基本動作からゆっくり練習し、姿勢や体幹も意識しますので、フラダンスが初めての方にもおすすめです。
ベーシックヨガ	ストレッチ・リラックス	基本的なヨガのポーズと呼吸法をゆっくり行い、心身のバランスを整えるプログラムです。柔軟性に自信がない方にも無理のない範囲でご案内しますので、初めての方も安心してご参加いただけます。
Group Centergy	基礎体力向上	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。集中力が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。
アクアビクス	プールプログラム	音楽に合わせて水中で全身を動かす有酸素運動プログラムです。水の抵抗で筋肉を刺激しながら、浮力により関節への負担を抑えられるため、初めての方も自分のペースで楽しめます。
ストレッチポール	ストレッチ・リラックス	ストレッチポールの上に仰向けになり、ゆったりとした動きで身体を整えるプログラムです。背中や肩周りを心地よくほぐし、姿勢を意識しやすくするため、初めての方にもおすすめです。
ピラティス	基礎体力向上	呼吸と姿勢を意識しながら、体幹を中心に全身を整えるプログラムです。ゆっくりとした動きで筋力や柔軟性の向上を目指すため、ピラティスが初めての方にも取り組みやすい内容です。
エアロビクス初級	基礎体力向上	音楽に合わせて基本的なステップを楽しむ、初心者向けの有酸素運動プログラムです。動きを一つずつ丁寧に進めるため、エアロビクスが初めての方でも安心して全身運動に取り組めます。
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。
タオル体操	ストレッチ・リラックス	身近なタオルを使い、肩や背中、脚などを無理なく動かすやさしい体操です。タオルの補助で姿勢を保ちながら筋肉を伸ばせるため、運動が初めての方や身体をほぐしたい方におすすめです。

-->