コパンスポーツクラブ新城 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/11/03(火)16:10

	月	火		水		木		金		土		日	
	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00													
10:00		ボディメイクヨガ 鈴木 10:30〜11:15 ※要予約				かろやかエアロ 萩原 10:45〜11:30 ※要予約		簡単エアロ 野口 10:30〜11:15		ボディシェイプ 高橋 久世 10:30〜11:30 ※要予約	子供スイミング 10:00〜11:00		子供スイミング 10:00〜11:00
11:00		簡単エアロ 鈴木 11:30〜12:00 ※要予約		簡単エアロ 高橋 久世 11:15〜12:00 ※要予約		骨盤ケア 萩原 11:45〜12:30 ※要予約		ソフトヨガ 酒井 11:30〜12:15 ※要予約	アクアビクス 野口 11:30〜12:00	ステップ 高橋 久世 11:45〜12:45 ※要予約	子供スイミング 11:00〜12:00		子供スイミング 11:00〜12:00
12:00				ステップ 高橋 久世 12:15〜13:00 ※要予約		ソフトヨガ 酒井 12:45〜13:30 ※要予約	アクアビクス 萩原 12:45〜13:15						
13:00				ピラティス 石田 かおり 13:30〜14:15		ZUMBA 青木 13:40〜14:25							
14:00										子供スクール 14:00〜15:00	子供スイミング 14:00〜15:00 ※一部利用可		
15:00			子供スイミング 15:15〜19:15 ※全面利用不可		子供スイミング 15:15〜19:00 ※全面利用不可		子供スイミング 15:15〜19:15 ※全面利用不可		子供スイミング 15:15〜19:00 ※全面利用不可	子供スクール 15:00〜16:00	子供スイミング 15:00〜18:30 ※全面利用不可		
16:00		子供スクール 16:00〜17:00				子供スクール 16:00〜17:00							
17:00		子供スクール 17:00〜18:00				子供スクール 17:00〜18:00		子供スクール 17:00〜18:00					
18:00		子供スクール 18:00〜19:00				子供スクール 18:00〜19:00		子供スクール 18:00〜19:00		ファーストビクスASB 金田 18:30〜19:15 ※要予約			
19:00				エアロビクス 加藤 文子 19:45〜20:30	子供スイミング 19:00〜20:15 ※一部利用可				子供スイミング 19:00〜20:15 ※一部利用可	ステップ 金田 19:25〜20:10 ※要予約			
20:00		フィットネスボクシング 金田 20:10〜20:55		パワーヨガ 加藤 文子 20:40〜21:25		ボディストレイン 熊谷 20:00〜20:30 ※要予約 ボールストレッチ 熊谷 20:40〜21:10 ※要予約		からだバー 神藤 佳代子 20:00〜20:30 ※要予約 ZUMBA 神藤 佳代子 20:45〜21:30					
21:00		コア＆ストレッチ 金田 21:00〜21:15	アクアビクス 金田 21:30〜22:00										

22:00													

ご連絡事項
※火曜、水曜の泳法レッスンにつきましては2ヶ月ごとに内容を変更致します。
※祝日は泳法レッスンお休みとなります。

※１：腰・膝の痛み改善教室は、ホグレルマシンを使用して行います。定員 5名
※２：週替わりスイム：第1週目 クロール、第２週目 背泳ぎ、第３週目 平泳ぎ

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ新城

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
からだバー	ストレッチ・リラックス	からだのゆがみを整えるプログラムです。
ファーストビクスASB	基礎体力向上	フィットネスクラブ「ティップネス」が提供する初心者向けのスタジオプログラムです。 シンプルな動作を繰り返すことで汗をかくことができ、ダイナミックな動きやバランス動作、パワフルなムーブなど、バラエティ豊かな内容が特徴です。
ボディシェイプ	筋力アップ	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。
パワーヨガ	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。
コア＆ストレッチ	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。 体幹も一緒に鍛えしなやかな体を作ります。
フィットネスボクシング	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。
ソフトヨガ	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。
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。
かろやかエアロ	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
簡単エアロ	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
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。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
ボディストレイン	体幹トレーニング	軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！
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。
エアロビクス	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
ピラティス	ストレッチ・リラックス	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。
ボディメイクヨガ	筋力アップ	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。ついつい、おっくうになりがちな筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。
ステップ	基礎体力向上	ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふとももも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
骨盤ケア	ストレッチ・リラックス	骨盤の歪みや開きを改善し、股関節を柔らかくして下半身をすっきりさせるストレッチです。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。

-->