

	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											3コース利用可 09:30～10:00		4コース利用可 09:30～10:00
10:00		ボディ コンバット KENYA 10:00～10:45	5コース利用可 10:00～11:00	ボディバランス 一丸 10:00～10:45	4コース利用可 10:30～11:00	アロマ気功 キング 10:00～10:45	【有料】スクール初中級 渡邊 10:00～11:00	初級エアロ 園田 10:00～10:45	4コース利用可 10:30～11:00	子供スクール 10:10～11:10	全面利用不可 10:00～11:15	骨盤体操 YOSHI 10:00～10:45	2コース利用可 10:00～11:15
							3コース利用可 10:30～11:00						
11:00		初中級ステップ 野村 11:00～11:45	水中歩行 松原 11:00～11:30	初級エアロ 平山 11:00～11:45	アクアピクス 小林 11:00～11:30	中級エアロ 野村 11:00～11:45	水中歩行 喜多 11:00～11:30	カラダメンテナンス YOSHI 11:00～11:45	水中歩行 佐々木 11:00～11:30	ZUMBA RION 11:30～12:15	2コース利用可 11:15～12:30	ピラティス YOSHI 11:00～11:45	
			月替わり泳法 近藤 11:40～12:10		こつこつスイム 渡邊 11:45～12:15		浮き棒 渡邊 11:45～12:15		ヒーリングスイム 佐々木 11:40～12:10				
12:00			【有料】スクール初中級 小林 12:20～13:20		【有料】スクール初心者 佐々木 12:45～13:45		四泳法レッスン 佐々木 12:30～13:15		月替わり泳法 近藤 12:20～12:50	ヨガ シェリー 12:30～13:15	4コース利用可 12:45～13:15	初級エアロ 山崎 12:15～13:00	【有料】スクール初中級 小林 12:00～13:00
13:00		週替わりストレッチ 平山 13:00～13:45	アクアピクス 大川 13:30～14:00	ヨガ シェリー 13:00～13:45		ボディコンバット 中島 13:00～13:30	アクアダンベル 小林 13:30～14:00	ダンスエクササイズ RION 13:00～13:45	【有料】スクール上級 渡邊 13:00～14:00		水泳基本 元本 13:30～14:00	整体ストレッチ 山地 13:30～14:15	平泳ぎ基本 小林 13:10～13:40
						ヨガ 上田 13:45～14:30							アクアダンベル 松原 13:50～14:20
14:00		バランスボール 平山 14:00～14:30	四泳法 渡邊 14:15～15:00	ストレッチ シェリー 14:00～14:30	フィンスイム（個人持参） 佐々木 14:00～14:30			ピラティス 赤穂 14:00～14:45	週替わり泳法 近藤 14:10～14:40	ボディコンバット 重長 14:15～15:00	水中歩行 喜多 14:15～14:45		
15:00			2コース利用可 15:15～16:35		2コース利用可 15:15～16:35	子供スクール 15:30～16:30	2コース利用可 15:15～16:35		2コース利用可 15:15～16:35	ピラティス 金田 15:15～16:00	1コース利用可 15:15～16:35		4コース利用可 15:00～16:00
16:00		子供スクール 16:00～17:00	全面利用不可 16:35～17:50	子供スクール 16:00～17:00	全面利用不可 16:35～18:55		全面利用不可 16:35～17:50	子供スクール 16:00～17:00	全面利用不可 16:35～18:55		1コース利用可 16:35～17:50		4コース利用可 16:00～17:00
17:00		子供スクール 17:05～18:05	2コース利用可 17:50～18:55	全面利用不可 17:00～18:00		子供スクール 17:15～18:45	2コース利用可 17:50～18:55	子供スクール 17:00～18:05					マスターズ スタッフ 17:00～18:00
18:00		子供スクール 18:20～19:20			3コース利用可 18:55～20:00				3コース利用可 18:55～20:00				
19:00		ヨガ 金田 19:45～20:30	4コース利用可 19:30～20:00	ピラティス 窪田 19:45～20:30		ZUMBA 岩崎 19:45～20:30		ヨガ 上田 19:45～20:30			4コース利用可 19:30～20:30		
			【有料】スクール初中級 小林 19:30～20:30										
20:00		ストレッチボール 金田 20:45～21:15		初級エアロ 窪田 20:45～21:15		ルーシーダットン 岩崎 20:45～21:30	マスターズ スタッフ 20:45～21:45	ボディコンバット 重長 20:45～21:30					

21:00													
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ須磨海浜公園

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。	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。
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。	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。	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。

プログラム名	分類	説明文
バレトン	体幹トレーニング	バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
ステップ	カロリー消費	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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
子供スイミング	ー	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	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	カロリー消費	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	カロリー消費、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。
エアロビクス	カロリー消費	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。
自重トレーニング	筋力アップ、体幹トレーニング	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
骨盤ストレッチ	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。
アロマ気功	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	アロマテラピーと気功を融合させた楽しいプログラムです。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら、しっかりカロリーを消費できます。
ボディメイク	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	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。
ピラティス	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	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。
AB-attack	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	AB-Attackは、「狙いはお腹！」をコンセプトとし、立位腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。
ボディ ファイター	カロリー消費、筋力アップ	脂肪燃焼効率をつきつめて考え出された「激汗系」プログラム。 様々な格闘技の動きを取り入れ、脂肪燃焼・シェイプアップ効果を目指します。 シンプルかつ大胆な動きで、初心者の方も、もちろんお楽しみいただけます。
SIXTEENダイエット	カロリー消費	16種類のトレーニングを組み合わせ、筋温 ・心拍 ・代謝を上げ、基礎代謝向上とカロリーの燃焼を最大限にするトレーニングです。
ジャズダンス	カロリー消費	リズムに合わせて、美しく、しなやかに踊ります。