コパンスポーツクラブ須磨海浜公園 プログラムスケジュール(2025年11月)

	月	火		水		*		金		±		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		ボディコンバット KENYA 10:00~10:45	子供スイミング 10:00〜11:00 5コース利用可	ボディバランス 一丸 10:00〜10:45	子供スイミング 10:30〜11:00 4コース利用可	アロマ気功 キング 育子 10:00〜10:45	スクール初中級 渡邊 10:00~11:00 子供スイミング 10:30~11:00 4コース利用可	初級エアロ 園田 10:00〜10:45	子供スイミング 10:30〜11:00 4コース利用可	子供スクール 10:10~11:10	子供スイミング 10:00〜11:15 ※全面利用不可	骨盤体操 YOSHI 10:00~10:45	子供スイミング 10:00~11:15 2コース利用可
11:00		初中級ステップ 野村 11:00〜11:45	水中ウォーキング 近藤 11:10~11:40 万日わウレッヘン 近藤 11:50~12:20 泳法	初級エアロ 平山 11:00〜11:45	アクアピクス 上嶋 三緒 11:10~11:40 こつこつスイム 渡邊 11:50~12:20	中級エアロ 野村 11:00~11:45	水中ウォーキング 平山 11:10~11:40 浮き棒 渡邊 11:50~12:20	カラダメンテナンス YOSHI 11:00~11:45	水中ウォーキング 渡邊 11:10~11:40 ヒーリングスイム 佐々木 11:45~12:15	ZUMBA RION 11:30~12:15	子供スイミング 11:15〜12:30 2コース利用可	ピラティス YOSHI 11:00~11:45	
12:00			スクール初中級 嶋作 正彦 12:25~13:25 有料レッスン		スクール初心者 佐々木 12:45~13:45 有料レッスン		四泳法レッスン 佐々木 12:30~13:15		月替わりレッスン 近藤 12:20〜12:50 泳法	ヨガ シェリー 12:30~13:15	子供スイミング 12:45~13:15 3コース利用可	初級エアロ 山崎 12:15~13:00	スクール初中級 嶋作 正彦 12:00~13:00 有料レッスン
13:00		週替わりレッスン 平山 13:00〜13:45 ストレッチ	アクアピクス 大川 13:30~14:00	ヨガ シェリー 13:00~13:45		ボクシングエクササイ ズ 13:00~13:30 ヨガ 上田 13:45~14:30	アクアピクス 平山 13:30~14:00	ダンスエクササイズ RION 13:00∼13:45	スクール上級 渡 邊 13:00〜14:00 有料レッスン	初中級エアロ 上嶋 三緒 13:30〜14:15	泳法基本 嶋作 正彦 13:30~14:00	ハワイアンフラ 高原 13:30~14:15	アクアピクス 上嶋 三緒 13:10~13:40
14:00		バランスボール 平山 14:00~14:30	四泳法レッスン 佐々木 14:15~15:00	ストレッチ シェリー 14:00~14:30	フィンスイム 佐々木 14:00〜14:30 ※個人持参			ピラティス 赤穂 14:00〜14:45	週替わりレッスン 近藤 14:10~14:40 泳法	ピラティス 金田 14:30~15:15			
15:00			子供スイミング 15:15~16:35 2コース利用可		子供スイミング 15:15~16:35 2コース利用可	子供スクール 15:30~16:30	子供スイミング 15:15~16:35 2コース利用可		子供スイミング 15:15~16:35 2コース利用可		子供スイミング 15:15~16:35 1コース利用可		
16:00		子供スクール 16:00~17:00	子供スイミング 16:35~17:50 ※全面利用不可	子供スクール 16:00~17:00	子供スイミング 16:35~17:50 ※全面利用不可		子供スイミング 16:35~17:50 ※全面利用不可	子供スクール 16:00~17:00	子供スイミング 16:35~17:50 ※全面利用不可		子供スイミング 16:35〜17:50 1コース利用可		マスターズ 嶋作 正彦 16:30~17:30
17:00		子供スクール 17:00~18:00	子供スイミング 17:50~18:55 2コース利用可	子供スクール 17:00~18:00	子供スイミング 17:50〜18:55 ※全面利用不可	子供スクール 17:15~18:15	子供スイミング 17:50~18:55 2コース利用可	子供スクール 17:00~18:05	子供スイミング 17:50~18:55 ※全面利用不可				
18:00		子供スクール 18:00~19:20			子供スイミング 18:55〜20:00 3コース利用可能 26のみ全面利用可	子供スクール 18:15~18:45			子供スイミング 18:55~20:00 3コース利用可能				
19:00		ヨガ 金田 19:45~20:30		ピラティス 窪田 19:15~20:00		ZUMBA ナタリー 19:45~20:30		ヨガ 上田 19:45~20:30					
20:00		週替わりレッスン 金田 20:45~21:15 ストレッチ		ストロングネイション ナタリー 20:15~21:00		カキラ 森 智子 20:45~21:30	マスターズ 嶋作 正彦 20:45~21:45	ボディコンバット 重長 20:45~21:30					

21:00							
22:00							

水中ウォーキング

プールプログラム

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。	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。	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
カングアプラキャイズ	プログラム名	区分	説明文
マア・ファラ	ストロングネイション	筋力アップ	
Part	ボクシングエクササイズ	カロリー消費	
製造性 7日	ハワイアンフラ	ストレッチ・リラックス	ハワイアンフラは、太平洋の島国ハワイで発展した伝統舞踊です。フラには様々なスタイルがありますが、ハワイアンフラは、手の動きや腰の振りを強調した、情熱的で力強い踊りが特徴的です
7 - ルプログラム フールでログラム フールでログラム フールでログラム フールでログラム フールでログラム フールでログラム フールでログラム フールでログラム フールでログラム アウスエグサイズ グッス ログラム 機ら ダケスの動きを取り入れたプログラムです。 から アンスログラム 機ら ダケスの動きを取り入れたプログラムです。 から アンスログラム 機ら ダケスの動きを取り入れたプログラムです。 から アンスログラム ストルでログラム スタールでログラム カビウム 大型の スタールでログラム 日本のでの スタールでログラム 日本のでの 大型の スタールでログラム 日本のでの スタールでログラム 日本のでの スタールでログラム 日本のからに スタールでログラム 日本のからに スタールでログラム スタース スタールでログラム スタールでログラム スタールでログラム スタールでログラム スタールでログラム 日本のからに スタールでログラム スタールでは スタールでログラム スタールでは スタールの変に関係です。 スタースを表を見まりまままままままままままままままままままままままままままままままままま	カキラ	ストレッチ・リラックス	KaQiLa~カキラ~は、ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能解剖学等の人間の身体の動きの研究から、機能改善効果を目指します。
7 - ルプログラム フールプログラム アールプログラム グラーカプログラム 様々なダンスの贈すを取り入たプログラムです。 様々なダンスの贈すを取り入たプログラムです。 様々なダンスの贈すを取り入たプログラムです。 様々なダンスの贈すを取り入たプログラムです。 様々なダンスの贈すを取り入たプログラムです。 様々なダンスの贈すを取り入た アールプログラム はくの選手を取り入た アールプログラム はくの選手を取り入れたプログラムです。	リ中級エアロ	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。
プールプログラム タンスの世界を使います。 アールプログラム 様々が大の動きを取り入れたプログラムで、 からかりであった。 はなる アールプログラム 様々が大の動きを取り入れたプログラムで、 からかりであった。 はない アールプログラム まならかまを取り入れたプログラムで、 からかりであった。 はない アールプログラム まならかまを変した アールでは、 からかりであった。 ならかりであった。 はない アールプログラム ならかりであった。 はない アールプログラム では、 からかりであった。 ならかりでは、 ままのからに ままのかった。 はない アールプログラム は ままの はままります。 アールプログラム は アールアログラム は アールアス・ドルという ボールをもって あしい たんの動です。 はじめてのかたに対象がす。 ここのスイム アールプログラム は できぬ はまままえ、アールをもっと楽しでためのプログラム。 は アールアログラム は アールアログラム は ままの はまままえ、アールをもっと楽しでためのプログラム に ない アールアログラム は アールアログラム は ままの はまままえ、アールをもっと楽しでためのプログラム に ままの アールアログラム は ままの はままままえ、アールをもっと楽しでためのプログラム。	くクール上級	プールプログラム	
グンスプログラム	くクール初中級	プールプログラム	
別談本	くクール初心者	プールプログラム	
プールプログラム 大の持つリラックス効果と会身運動のメリットを恐かしたエクサッイズです。心身のリフレッシュ、ストレス解消、筋肉のコリほぐし、柔軟性向上など、リラクゼーションとフィットネスの両方を行えます。	ブ ンスエクササイズ	ダンスプログラム	様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。
議論かりレッスン 基礎体力向上 用着わりでレッスンプログラムが変わります。 7 一ルでスーグスム アールでスーグスム アールでスーグスールを使って体を動かします。かんた人を動きです。はじめてのかたにお勧めです。 7 ールでスーグスム アールでスーグスム アールでスーゲルとしいが、一ルを使って体を動かします。かんた人を動きです。はじめてのかたにお勧めです。 7 ールでスーゲルンログラム アールでスーグスム アールでスーゲルとしいが、一ルを使って体を動かします。かんた人を動きです。はじめてのかたにお勧めです。 7 ールプログラム オールプログラム オールのというが、一ルをもっと楽しむためのプログラム・ オールプログラム オールプログラム オールのというが、一ルをもっと楽しむためのプログラム・ オールプログラム オールのというが、一ルをもっと楽しむためのプログラム・ オールプログラム オールのというが、一ルをもっと楽しむためのプログラム・ ストレッチ・リラックス オールのというが、一般機能を集らかくして下半身をすっまりませるストレッチです。 ストレッチ・リラックス 基礎体力向上 常然に合わせて行う。全身を実った有機無運動、米しみながらシェイブアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に、 2 本語に合わせて行う。全身を実った有機無運動、米しみながらシェイブアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に、 2 本語はカロ上 常然に合わせて行う。全身を実った有機無運動、メしみながらシェイブアップレたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に、 2 本語はカロ上 ステップ自を使った目標のです。大きをいにエクサリイズ、ふともも、からはばを引き締めたい方に、 2 オールプログラム 無限にカロイン スタップログラムです。スタンはできゃください。 3 表別もフィンとを使って体でプログラムです。フィンはご持令でさい。 3 表別もフィンとでレッスンプログラムでよります。 3 おりレース カロリー消費 ボクシングや空手の動きを取り入れた。気候時間でしっかりカロリーを消費する有難無運動、代謝を高めて汗を頂したい方だけでなく、ダンス系の動作が手がよりたもありをダンス系の動作が手がよりた。も数性の直動とできょうと表に合わせて高さことで、全身の筋肉を燃料的に使いながら、有触機運動ができます。 3 カロリー消費 スリールの企業が関です。 4 本のスター人 ご利用制限の時間体 子のスタールの変態が関です。 4 オスタールの変態が関です。 4 スター人の大楽は、水外の微性大会であり微性を動したることとながら、機能、女性・根互理解・競技をモットーに水泳を楽しし方向けのレッスンとなります。	永法基本	プールプログラム	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。
	ニーリングスイム	プールプログラム	水の持つリラックス効果と全身運動のメリットを活かしたエクササイズです。心身のリフレッシュ、ストレス解消、筋肉のコリほぐし、柔軟性向上など、リラクゼーションとフィットネスの両方を叶えます。
プールブログラム	■替わりレッスン	基礎体力向上	週替わりでレッスンプログラムが変わります。
### プールプログラム]替わりレッスン	基礎体力向上	月替わりでレッスンプログラムが変わります。
# A トレッチ・リラックス	子き棒	プールプログラム	プールでヌードルというポールを使って体を動かします。かんたんな動きです。はじめてのかたにお勧めです。
R	こつこつスイム	プールプログラム	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。
	骨盤体操	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。
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ブアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。	ミトレッチ	ストレッチ・リラックス	
本機体力向上 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、ふくらはざを引き締めたい方に。	別級エアロ	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。
プールプログラム 実際にフィンを使って泳ぐプログラムです。フィンはご持参ください。 実際にフィンを使って泳ぐプログラムが変わります。 アインスイム アールプログラム 実際にフィンを使って泳ぐプログラムが変わります。 アインズット カロリー消費 ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。 ストレッチ・リラックス 柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。 フロリー消費 ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。 カロリー消費 ズリアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。 カロリー消費 ボカアップ 体の調子を整え、健康を維持・向上させるためのプログラムです。 「中央スクールの教室時間です。 マスクールの教室時間です。 マスクールの教室時間です。 マスクールの教室時間です。 マスクールの教室時間です。 マスクーズ水泳は、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。	中級エアロ	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。
調替わりレッスン 基礎体力向上 週替わりでレッスンプログラムが変わります。	切中級ステップ	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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
### ポクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。 ###################################	フィンスイム	プールプログラム	実際にフィンを使って泳ぐプログラムです。フィンはご持参ください。
RFイバランス ストレッチ・リラックス 柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。 TUMBA カロリー消費 ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。 カラダメンテナンス 筋カアップ 体の調子を整え、健康を維持・向上させるためのプログラムです。 F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。 F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。 マスターズ プールプログラム 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。	園替わりレッスン	基礎体力向上	週替わりでレッスンプログラムが変わります。
ZUMBA カロリー消費 ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。 カラダメンテナンス 筋力アップ 体の調子を整え、健康を維持・向上させるためのプログラムです。 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。 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。 マスターズ プールプログラム 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。	ドディコンバット	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
	ドディバランス	ストレッチ・リラックス	柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。
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。 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。 マスターズ プールプログラム 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。	UMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
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。 マスターズ プールプログラム 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。	カラダメンテナンス	筋力アップ	体の調子を整え、健康を維持・向上させるためのプログラムです。
マスターズ プールプログラム 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。	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	子供スイミングスクールの教室時間です。
四泳法レッスン プールプログラム 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。	マスターズ	プールプログラム	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。
	四泳法レッスン	プールプログラム	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。

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。

アクアピクス	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。
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。
ョガ	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。
バランスボール	ストレッチ・リラックス	バランスボールを用いながら、様々なトレーニングを実施するプログラムです。
アロマ気功	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。