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（2026年11月）

更新:2026/10/29(木)19:39

	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											子供スイミング 09:30〜10:00 28日は3コース利用可 1コース利用可		子供スイミング 09:30〜10:00 29日は3コース利用可 1コース利用可
10:00		ボディコンバット KAREN 10:00〜10:45	子供スイミング 10:00〜11:00 4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	渡邊 10:00〜11:00 26日は休み 子供スイミング 10:30〜11:00 26日は全面利用可 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 10:00〜11:00 ※27日は全面利用可 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 28日は3コース利用可 ※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 29日は3コース利用可 1コース利用可
11:00		ボディバランス KAREN 11:00〜11:45	水中ウォーキング 近藤 11:10〜11:40 月替わりレッスン 近藤 11:50〜12:20 泳法	初級エアロ 平山 11:00〜11:45	水中ウォーキング 渡邊 11:10〜11:40 こつこつスイム 渡邊 11:50〜12:20	初中級ステップ 上嶋 三緒 11:00〜11:45	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 佐々木 11:10〜11:40 ヒーリングスイム 佐々木 11:50〜12:20	ZUMBA RION 11:30〜12:15	子供スイミング 11:15〜12:30 28日は全面利用可 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 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 12:30〜13:00 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 12:00〜13:00 29日は休み 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	アクアビクス 大川 抄子 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	アクアビクス 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 27日は休み 有料レッスン	初中級エアロ 野村 13:30〜14:15		ハワイアンフラ 高原 13:30〜14:15	アクアビクス 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	水中ウォーキング 平山 14:45〜15:15		
15:00			子供スイミング 15:15〜16:35 1コース利用可		子供スイミング 15:15〜16:35 1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 26日は全面利用可 2コース利用可		子供スイミング 15:15〜16:35 27日は全面利用可 2コース利用可		子供スイミング 15:15〜16:35 28日は全面利用可 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 28日は全面利用可 1コース利用可		マスターズ 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 18・25日は2コース利用可 ※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 26日は全面利用可 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 18・25日は全面利用可 3コース利用可	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				
19:00		ヨガ 金田 19:45〜20:30		ピラティス 窪田 19:15〜20:00		カキラ 森 智子 19:15〜20:00		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		ZUMBA ナタリー 20:15〜21:00		ラテンダンス MIKI 20:15〜21:00	マスターズ 20:45〜21:45	ボディコンバット 重長 20:45〜21:30					

21:00													
22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ須磨海浜公園

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

プログラム名	区分	説明文
ラテンダンス	ダンスプログラム	
ボクシングエクササイズ	カロリー消費	
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
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。
初中級エアロ	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。
スクール上級	プールプログラム	
スクール初中級	プールプログラム	
スクール初心者	プールプログラム	
ダンスエクササイズ	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。
ヒーリングスイム	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。
週替わりレッスン	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。
月替わりレッスン	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。
浮き棒	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。
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。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
初級エアロ	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。
初中級ステップ	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。
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。
週替わりレッスン	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。
ボディコンバット	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。
ボディバランス	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。
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。
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。
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。
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。
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。

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。
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。

-->