コパンスポーツセンター忠岡 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/09(月)15:31

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	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
10:00	ヨガ 安永 麻緒 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可		太極拳 家門 由美 10:30〜11:15	子供スイミング 10:55〜11:30 ※一部利用可	ヨガ 安永 麻緒 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可	タオルヨガ 安永 麻緒 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可	アシュタンガヨガ ゆりこ 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00	ヨガ 中家 和美 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00
11:00	カーディオ 安永 麻緒 11:30〜12:15	子供スイミング 11:00〜12:15 ※一部利用可		ZUMBA 池田 照子 11:30〜12:15	アクアウエイト 11:45〜12:15	カーディオ 安永 麻緒 11:30〜12:15	子供スイミング 11:00〜11:30 ※一部利用可 背泳ぎ 11:45〜12:15	カーディオ 村田 佐知子 11:30〜12:00	子供スイミング 11:00〜11:30 ※一部利用可 平泳ぎ 11:45〜12:15	カーディオ 村田 佐知子 11:30〜12:15	子供スイミング 11:00〜12:00	HIITカーディオ 中家 和美 11:30〜12:00	子供スイミング 11:00〜12:00
12:00		水中ウォーキング 12:30〜13:00			初級バタフライ 12:30〜13:00		アクアウエイト 12:30〜13:00		アクアビクス 村田 佐知子 12:30〜13:00		子供スイミング 12:45〜13:45		子供スイミング 12:45〜13:45
13:00		初級クロール 13:15〜13:45		HIITカーディオ 中家 和美 13:30〜14:00	子供スイミング 13:00〜14:15 ※一部利用可	ピラティス 山本 さつき 13:30〜14:15					子供スイミング 13:45〜14:45		子供スイミング 13:45〜14:45
14:00	ヨガ 14:00〜14:45			ヨガ 中家 和美 14:15〜15:00		背骨コンディショニング 岡村 仁美 14:30〜15:15		ヨガ 岡村 仁美 14:00〜14:45			子供スイミング 14:45〜15:45	筋トレ＆筋膜リリース 山本 さつき 14:00〜15:00	子供スイミング 14:45〜15:15
15:00	カーディオ 谷口 寿美恵 15:00〜15:30	子供スイミング 15:30〜16:30			子供スイミング 15:30〜16:30			ZUMBA 棚橋 孝 15:00〜15:45	子供スイミング 15:30〜16:30	ピラティス 山本 さつき 15:30〜16:15	子供スイミング 15:45〜16:30		
16:00		子供スイミング 16:30〜17:30			子供スイミング 16:30〜17:30				子供スイミング 16:30〜17:30	イストレ 山本 さつき 16:30〜17:00			
17:00		子供スイミング 17:30〜18:30			子供スイミング 17:30〜18:30				子供スイミング 17:30〜18:30				
18:00		子供スイミング 18:30〜19:30			子供スイミング 18:30〜19:30				子供スイミング 18:30〜19:30				
19:00	ZUMBA 棚橋 孝 19:15〜20:00			ヒップアップトレーニング＆ケア 棚橋 孝 19:15〜20:00		HIITカーディオ 中家 和美 19:15〜19:45		ZUMBA 池田 照子 19:15〜20:00					
20:00	セルフケア&コンディショニング 棚橋 孝 20:15〜20:45					ヨガ 中家 和美 20:00〜20:45		リズミカル筋トレ 池田 照子 20:15〜21:00					
21:00													

コパンプログラム

コパンスポーツセンター忠岡

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。
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
リズミカル筋トレ	筋力アップ	
アシュタンガヨガ	ストレッチ・リラックス	
筋トレ＆筋膜リリース	基礎体力向上	
ヒップアップトレーニング＆ケア	カロリー消費	
平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎを習得するレッスンプログラムです。
イストレ	ストレッチ・リラックス	イスを使用したストレッチやトレーニングをおこないます。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎを習得するレッスンプログラムです。
タオルヨガ	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。
アクアウエイト	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。
初級クロール	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。
HIITカーディオ	カロリー消費	高強度インターバルトレーニング(HIIT)を行うプログラムで、効率的なカロリー消費と体力向上を目指します。
背骨コンディショニング	ストレッチ・リラックス	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。 背骨コンディショニングへ参加される方はスポーツタオルの持参をお願いします。
初級バタフライ	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。
セルフケア&コンディショニング	ストレッチ・リラックス	歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。
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。
カーディオ	筋力アップ	心肺機能を高め、脂肪燃焼や持久力向上を目指すプログラムです。
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。
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。
太極拳	体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。 ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
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。
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。