

コパンスポーツクラブ多治見 プログラムスケジュール (2026年7月)

	月		火		水		木	金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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
10:00	ヨガ 10:30~11:15	水中ウォーキング 10:30~11:00 ①②コース使用	ヨガ 10:30~11:15	子供スイミング 10:00~10:45 14日 ①コース使用	ヨガ 10:30~11:15	子供スイミング 10:00~11:15 1日・8日・15日 ①(⑤)コース使用		バレトン 10:30~11:15		クイナックスフリー 10:00~13:00	子供スイミング 10:00~11:00 (全面使用)	クイナックスフリー 10:00~12:00	子供スイミング 10:00~11:30 (全面使用)
11:00	エアロピクス 11:25~12:10		ステップ 11:30~12:00		体幹トレーニング 11:25~11:55 ※一部ストレッチも実施			リンパ・ドレナージュ 11:30~12:15	アクアピクス 11:45~12:15 ①②コース使用		子供スイミング 11:00~12:00 (全面使用)		水中ウォーキング 11:40~12:10 ①②コース使用
12:00	ストレッチ 12:20~12:50		バレトン 12:15~12:45		エアロピクス 12:10~12:40			リンパ巡りヨガ 12:45~13:30			子供スイミング 12:00~13:00 (全面使用)		子供スイミング 12:10~13:10 (①コース使用)
			エアロピクス 12:55~13:25		ストレッチ 12:50~13:20								
13:00	カラテエクササイズ 13:10~13:40		骨盤ヨガ 13:35~14:20	水中ウォーキング 13:20~13:50 ①②コース使用		アクアピクス 13:30~14:00 ①②コース使用					子供スイミング 13:00~14:00 ①コース使用		
14:00		ダンスアクア 14:00~14:30 ①②コース使用							水中ウォーキング 14:00~14:30 ①②コース使用	ピラティス 14:15~15:00		ビートボクシング 14:00~14:20	
		子供スイミング 14:45~16:00 ①②コース使用							クロール 14:45~15:15 ①コース使用			ボディストレイン 14:35~15:05 ※定員制26名	
15:00										ヨガ 15:10~15:55		筋膜ストレッチ 15:15~15:35	
16:00	子供スクール 16:00~17:30 ※チアダンス	子供スイミング 16:00~17:30 (全面使用)		子供スイミング 16:00~17:30 (全面使用)		子供スイミング 16:00~17:30 (全面使用)		子供スクール 16:00~18:30 ※体育教室	子供スイミング 16:00~17:30 (全面使用)	子供スクール 16:30~17:30 ※チアダンス			
17:00	クイナックスフリー 17:30~18:50	子供スイミング 17:30~18:45 (全面使用)		子供スイミング 17:30~18:45 (全面使用)		子供スイミング 17:30~18:45 (全面使用)			子供スイミング 17:30~18:45 (全面使用)	子供スクール 17:30~18:30 ※チアダンス		クイナックスフリー 17:35~20:30	
18:00				子供スイミング 18:45~19:45 (①②コース使用)					子供スイミング 18:45~19:45 (①②コース使用)	子供スクール 18:30~20:00 ※チアダンス	子供スイミング 18:00~19:00 (①②コース使用)		
19:00	ボディストレイン 19:30~20:00		ピラティス 19:15~19:45		ボディストレイン 19:15~19:45 ※定員制26名	アクアピクス 19:30~20:00 ①②コース使用		ステップ 19:15~19:45					
			フローヨガ 19:55~20:25		ビートボクシング 19:55~20:25			エアロピクス 19:55~20:25					
20:00	ビートボクシング 20:10~20:40					エアロピクス 20:35~21:05		ヨガ 20:35~21:05		クイナックスフリー 20:15~20:45			
	筋膜ストレッチ 20:50~21:10		リンパ巡りヨガ 20:40~21:25										
21:00					クイナックスフリー 21:10~22:30			クイナックスフリー 21:15~22:30					

