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11月）

更新:2026/11/04(水)13:28

	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 10日 ①コース使用	ヨガ 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:15 11日・18日・25日 ①(⑤)コース		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	エアロビクス 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	アクアビクス 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	トレーニング&ストレッチ 12:20〜12:50		エアロビクス 12:15〜12:45 バレトン 12:55〜13:25		エアロビクス 12:10〜12:40 ストレッチ 12:50〜13:20			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)
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		アクアビクス 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 子供スイミング 14:45〜16:00 ①②コース使用							水中ウォーキング 14:00〜14:30 ①②コース使用 クロール 14:45〜15:15 ①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 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 フローヨガ 19:55〜20:25		ステップ 19:15〜19:45 ビートボクシング 19:55〜20:25	アクアビクス 19:30〜20:00 ①②コース使用		ステップ 19:15〜19:45 エアロビクス 19:55〜20:25					
20:00	ビートボクシング 20:10〜20:40 筋膜ストレッチ 20:50〜21:10		リンパ巡りヨガ 20:40〜21:25		エアロビクス 20:35〜21:05			初中級エアロ 20:35〜21:05		クイナックスフリー 20:15〜20:45			
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					

22:00													

ご連絡事項
・各プログラムの担当インストラクターが、入室のご案内をします
・やむを得ず途中退室される際は、他のお客様のご利用に十分ご配慮下さい
・定員制の表示があるプログラムは、あらかじめ整理券をお受け取りの上、ご入室下さい
・祝日は営業時間が異なるため、終了時間が20:30までのレッスンまでとなります
・クイナックスグループは、レッスンの途中からでも入室いただくことができます

・プールプログラムは、開始5分前から準備をさせていただきます
・プールプログラムはジャグジー側から①～⑤コースとさせていただきます。
例)アクアビクス①②コース使用→ジャグジー側の2コース使用
・その他プールコースの制限がある場合がございます

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ多治見

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。	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。
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
初中級エアロ	基礎体力向上	
ストレッチ	基礎体力向上	
フローヨガ	–	
骨盤ヨガ	ストレッチ・リラックス	
ダンスアクア	プールプログラム	水中でおこなうダンスエアロビクス。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。
クロール	プールプログラム	クロールを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します
リンパ巡りヨガ	ストレッチ・リラックス	リンパ液の流れを活性化しながらヨガを行うレッスンです。
バレトン	基礎体力向上	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。
ボディストレイン	体幹トレーニング	軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！
体幹トレーニング	体幹トレーニング	体幹を重視した動きができるような身体づくりを目指すクラスです
ピラティス	基礎体力向上	ピラティスは身体のコアを中心としたトレーニング方法で、姿勢改善や筋力アップ、柔軟性向上、呼吸法の改善などに効果があります。呼吸を意識しながら筋肉を動かす基本的なエクササイズが特徴です。
クイナックスフリー	体幹トレーニング	ファンクショナルトレーニングマシン Queenax （クイナックス）を用いて、体全体を動かし細かな筋肉や体幹を鍛えます。
カラテエクササイズ	カロリー消費	カラテの動きを取り入れた全身運動で、脂肪燃焼や筋力向上に効果的なエクササイズです。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子ども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	子どもスクールの教室時間です。
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。
筋膜ストレッチ	ストレッチ・リラックス	日頃の生活で凝り固まりやすい「筋膜」を押して伸ばします。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。
エアロビクス	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。
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。
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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
ビートボクシング	カロリー消費	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
リンパ･ドレナージュ	ストレッチ・リラックス	体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくプログラムです。
トレーニング＆ストレッチ	基礎体力向上	意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。

-->