# コパンスポーツクラブ多治見南 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/25(日)15:05

| | 月 | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 休館日 | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール |
| 10:00 | | ZUMBA<br>桑原<br>10:30〜11:15<br>当日予約制 | 初級エアロ<br>山内<br>10:30〜11:15 | 子供スイミング<br>10:00〜11:00 | ヴィンヤサヨガ<br>U.SAKAE<br>10:30〜11:15 | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00 | 初級エアロ<br>佐橋<br>10:30〜11:15<br>当日予約制 | リンパドレナージュ　ザスロー<br>桑原<br>10:30〜11:15 | 子供スイミング<br>10:00〜11:00 | 中級エアロ<br>舟橋<br>10:30〜11:15 | 美温活ストレッチ<br>磯村<br>10:30〜11:15 | 子供スイミング<br>10:00〜11:00 | リトモス<br>宮島<br>10:30〜11:00<br>当日予約制 | 初級エアロ<br>富永<br>10:30〜11:15 | 子供スイミング<br>10:00〜11:00<br>1.4.5.6.7コース | | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00<br>1.5.6.7コース |
| 11:00 | | リフレッシュヨガ<br>中嶋<br>11:30〜12:15 | 中級エアロ<br>山内<br>11:30〜12:15 | たっぷり泳ぐ<br>横田<br>11:30〜12:15 | ステップ＆簡単Dance<br>U.SAKAE<br>11:30〜12:15 | | 水中ウォーキング<br>田中<br>11:30〜12:00 | リラックスヨガ<br>佐橋<br>11:30〜12:15 | 初心者筋トレ<br>桑原<br>11:30〜12:00 | ショートアクア<br>田中<br>11:45〜12:15 | SALSATION<br>TAMMY<br>11:30〜12:15 | ボクシングエクササイズ<br>MASA<br>11:30〜12:00 | ショートアクア<br>田中<br>11:30〜12:00 | リトモス<br>宮島<br>11:10〜11:40<br>当日予約制<br>中級エアロ<br>宮島<br>11:50〜12:35<br>当日予約制 | ヨガ<br>富永<br>11:30〜12:15 | 子供スイミング<br>11:00〜12:00<br>1.5.6.7コース | | | 子供スイミング<br>11:00〜12:00<br>1.5.6.7コース |
| 12:00 | | バレトン<br>金山<br>12:45〜13:30 | | 泳法初級<br>横田<br>12:30〜13:00 | リトモス<br>伊神<br>12:30〜13:15<br>当日予約制 | | ショートアクア<br>田中<br>12:00〜12:30 | バレトン<br>桑原<br>12:30〜13:15 | | 泳法初級<br>横田<br>12:30〜13:00 | | 初心者エアロ<br>MASA<br>12:15〜12:45 | 中級四泳法<br>横田<br>12:15〜12:45 | ボディコンディショニング<br>宮島<br>12:45〜13:15<br>当日予約制 | | | | | 子供スイミング<br>12:30〜13:00<br>7コースのみ |
| 13:00 | | | | 泳いで健康<br>横田<br>13:00〜14:00<br>※有料 | ヨガ<br>高田<br>13:30〜14:15 | | | 中級エアロ<br>稲垣<br>13:30〜14:15<br>当日予約制 | | たっぷり泳ぐ<br>横田<br>13:00〜13:45 | フラダンス<br>KUNI<br>13:00〜13:45 | | 泳いで健康<br>横田<br>13:00〜14:00<br>※有料 | ラテンエアロ<br>磯村<br>13:30〜14:15 | | 子供スイミング<br>13:00〜14:00<br>全コース | | | 水中ウォーキング<br>13:00〜13:30 |
| 14:00 | | | | 水中ウォーキング<br>14:00〜14:30 | | | | | | 水中ウォーキング<br>14:00〜14:30 | ポールストレッチ<br>金山<br>14:00〜14:30 | | | バレトン<br>磯村<br>14:30〜15:15 | 子供スクール<br>14:15〜15:15 | 子供スイミング<br>14:00〜15:00<br>全コース | 週替わりレッスン<br>14:00〜14:30<br>週替わりレッスン<br>14:45〜15:15 | | |
| 15:00 | | | 子供スクール<br>15:10〜16:10 | 子供スイミング<br>15:00〜16:20<br>1.5.6.7コース | | 子供スクール<br>15:10〜16:10 | 子供スイミング<br>15:00〜16:20<br>1.5.6.7コース | | | 子供スイミング<br>15:00〜16:20<br>1.6.7コース | | | 子供スイミング<br>15:00〜16:20<br>1.5.6.7コース | | 子供スクール<br>15:20〜16:20 | 子供スイミング<br>15:00〜16:00<br>全コース | | | |
| 16:00 | | | 子供スクール<br>16:15〜17:15 | 子供スイミング<br>16:20〜17:20<br>全コース | | 子供スクール<br>16:15〜17:15 | 子供スイミング<br>16:20〜17:20<br>全コース | | | 子供スイミング<br>16:20〜17:20<br>全コース | | | 子供スイミング<br>16:20〜17:20<br>全コース | | 子供スクール<br>16:25〜17:25 | 子供スイミング<br>16:00〜17:30<br>全コース | | | |
| 17:00 | | | 子供スクール<br>17:20〜18:20 | 子供スイミング<br>17:20〜18:30<br>全コース | | 子供スクール<br>17:20〜18:20 | 子供スイミング<br>17:20〜18:30<br>全コース | | | 子供スイミング<br>17:20〜18:30<br>全コース | 子供スクール<br>17:00〜18:00 | | 子供スイミング<br>17:20〜18:30<br>全コース | | | 子供スイミング<br>17:30〜19:00<br>6.7コース | | | |
| 18:00 | | | | 子供スイミング<br>18:30〜20:00<br>6.7コース | | | 子供スイミング<br>18:30〜20:00<br>6.7コース | | | 子供スイミング<br>18:30〜19:30<br>6.7コース | 子供スクール<br>18:00〜19:00 | | 子供スイミング<br>18:30〜19:45<br>6.7コース | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | 水中ウォーキング<br>19:30〜20:00 | | | ショートアクア<br>金子<br>19:45〜20:15 | | | | | | |
| 20:00 | | 初心者エアロ<br>小原<br>20:30〜21:00 | | マスターズ<br>20:00〜21:00 | 初級ステップ<br>稲垣<br>20:30〜21:00 | | 水中ウォーキング<br>20:30〜21:00 | 中級エアロ＆ストレッチ<br>稲垣<br>20:30〜21:30 | | | 初級エアロ<br>金子<br>20:30〜21:15 | | | | | マスターズ<br>20:00〜21:00 | | | |
| 21:00 | | 初中級エアロ<br>小原<br>21:15〜22:00 | | | 初級エアロ<br>稲垣<br>21:15〜22:00 | | | | ヨガ<br>中嶋<br>21:30〜22:15 | | ポールストレッチ<br>金子<br>21:30〜22:00 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ご連絡事項
※一部スタジオプログラムへの参加は当日予約制となります(定員がございます)。
※レッスンの参加者が１名になった場合、レッスンを中止させていただきます。予めご了承ください。
※都合により、休講または担当者が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※レッスン内容および担当者は1ヶ月ごとに変更する場合がございます。

◆スクールレッスンのご案内

泳いで健康コース
火・金／13：00～14：00
歩いて健康コース
火／14：00～14：30　水／11：30～12：00　木／14：00～14：30
※プールレッスンでは参加人数や混雑状況により、レッスン使用コースを追加させていただく事がございます。予めご了承ください。
※プールレッスンは、安全のためレッスン開始５分以降は参加いただけません。予めご了承ください。
※火～金16:20～18:30、土曜日13:00～18:30の間は子供スイミング実施のため全コース利用不可となります。予めご了承ください。

# コパンプログラム

コパンスポーツクラブ多治見南

| | | |
|---|---|---|
| ストレッチ・リラックス<br>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<br>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<br>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<br>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。 | プールプログラム<br>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<br>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。 |
| ご利用制限の時間帯<br>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 |
|---|---|---|
| ボクシングエクササイズ | カロリー消費 | ボクシングの動きを取り入れた簡単な動作でカロリー消費間違いなしです！ |
| 中級エアロ＆ストレッチ | 基礎体力向上 | |
| 美温活ストレッチ | ストレッチ・リラックス | |
| 初級ステップ | 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。ふとももも、ふくらはぎを引き締めたい方に。 |
| ショートアクア | 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。 |
| 中級四泳法 | プールプログラム | 泳ぎの基本を覚えて、さらに距離に挑戦。泳ぎ込みを意識したプログラム。 |
| 泳いで健康 | プールプログラム | 泳いで健康になるをテーマに、無理のない身体の使い方に重きをおいた水泳レッスンです。 |
| たっぷり泳ぐ | プールプログラム | 長い距離を泳ぐレッスンです。持久力強化。中級～上級者向け。 |
| 泳法初級 | プールプログラム | プールが初めての方にお勧めなクラスです。 水なれから、クロール、背泳ぎの基本練習を行います。クロール、背泳ぎは２５ｍ、５０ｍを目指して練習します。 【参加泳力の目安】初めての方やクロール・背泳ぎでまだ２５ｍはつらい方。 |
| ラテンエアロ | カロリー消費 | 【ダンス系プログラム】エアロビクスにラテンステップを取り入れたプログラム。 ラテンミュージックにあわせて楽しみましょう。 |
| 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。 |
| ボディコンディショニング | ストレッチ・リラックス | 筋力・柔軟性・姿勢・呼吸を整え、身体のバランスを改善するエクササイズです。 |
| SALSATION | カロリー消費 | 世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。 |
| リラックスヨガ | 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＆簡単Dance | 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。ふとももも、ふくらはぎを引き締めたい方に。 |
| 初心者筋トレ | 筋力アップ | 30分でできる簡単筋トレです。初心者の方も大歓迎 |
| ヴィンヤサヨガ | ストレッチ・リラックス | ヴィンヤサヨガでは、休憩を挟まずに連続したポーズをとる速いペースのヨガをおこないます。 |
| 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。 |
| 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。 |
| リフレッシュヨガ | 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。 |
| 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。 |
| 子供スイミング | 子どもスイミング | |
| 子供スクール | – | 子供スクールの体育教室時間です。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 初心者エアロ | 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。 |
| リトモス | 基礎体力向上 | 11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。 ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？ |
| 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。 |

| | | |
|---|---|---|
| フラダンス | カロリー消費 | ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。 |
| 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。 |
| リンパドレナージュ　ザスロー | 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。 |
| ポールストレッチ | ストレッチ・リラックス | エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。 |

-->