コパンスポーツクラブ高浜 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/09(月)11:45

	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	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	骨盤体操 10:10〜10:40 エアロビクス 10:45〜11:30		骨盤体操 10:15〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可	バレトン 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可			エアロビクス 10:15〜11:00		子供スクール 10:00〜12:40 ※全面利用不可	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可	筋膜ストレッチ 10:30〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可
11:00	SALSATION® 11:45〜12:30				エアロビクス 11:30〜12:15				ステップ 11:15〜12:00	子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可		子供スイミング 11:00〜11:45 ※一部利用可	腹筋トレーニング 11:05〜11:35	子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可
12:00			ヨガ 12:15〜13:00		筋膜ストレッチ 12:25〜12:55				ZUMBA 12:15〜13:00					子供スイミング 12:00〜12:45 ※一部利用可
13:00	ヨガ 13:45〜14:30	子供スイミング 13:00〜14:30 ※一部利用可	エアロビクス 13:30〜14:15	子供スイミング 13:00〜14:00 ※一部利用可	ステップ 13:05〜13:50					アクアビクス 13:15〜13:45		子供スイミング 13:30〜14:30 ※一部利用可		
14:00					ヨガ 14:00〜14:45							子供スイミング 14:30〜15:30 ※一部利用可		
15:00		子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可	子供スクール 15:30〜16:30 ※全面利用不可	子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可				子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可	子供スクール 15:00〜16:00 ※全面利用不可	子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可		
16:00	子供スクール 16:40〜17:40 ※全面利用不可	子供スイミング 16:45〜17:45 ※一部利用可	子供スクール 16:30〜17:30 ※全面利用不可	子供スイミング 16:45〜17:45 ※一部利用可		子供スイミング 16:45〜17:45 ※一部利用可			子供スクール 16:40〜17:40 ※全面利用不可	子供スイミング 16:45〜17:45 ※一部利用可	子供スクール 16:10〜17:10 ※全面利用不可	子供スイミング 16:30〜17:30 ※一部利用可		
17:00	子供スクール 17:50〜18:50 ※全面利用不可	子供スイミング 17:45〜18:45 ※一部利用可	子供スクール 17:30〜18:30 ※全面利用不可	子供スイミング 17:45〜18:45 ※一部利用可		子供スイミング 17:45〜18:45 ※一部利用可			子供スクール 17:40〜18:40 ※全面利用不可	子供スイミング 17:45〜18:45 ※一部利用可	子供スクール 17:20〜18:20 ※全面利用不可	子供スイミング 17:45〜19:00 ※一部利用可		
18:00		子供スイミング 18:45〜20:00 ※一部利用可		子供スイミング 18:45〜20:00 ※一部利用可		子供スイミング 18:45〜20:00 ※一部利用可				子供スイミング 18:45〜20:00 ※一部利用可				
19:00	ボディストレイン 19:20〜19:50		ヨガ 19:20〜20:05						ボディストレイン 19:10〜19:40 ビートボクシング 19:50〜20:20					
20:00	TRXフリー 20:40〜22:00		ZUMBA 20:20〜21:05		ZUMBA 20:00〜20:45				ヨガ 20:45〜21:30					
21:00			TRXフリー 21:25〜22:50			アクアZUMBA 21:00〜21:30			TRXフリー 21:40〜22:30					
22:00														

ご連絡事項

■ご参加の際は、所定の時間までに、各実施場所にお集まりください。タオルやドリンクによる事前の場所取りはご遠慮ください。

■ご自身の体力・体調に合わせて、ご利用を判断ください。

■短縮営業(21:00閉館)の場合は20:30までに完了するレッスンまで開講いたします。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ高浜

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。	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
SALSATION®	–	
アクアZUMBA	プールプログラム	
骨盤体操	体幹トレーニング	
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼効果が高く、心肺機能と筋力を鍛えることができます。
腹筋トレーニング	筋力アップ	さまざまな腹筋のトレーニングを行います。 腹筋に自信がない方でも、自分のペースでできるので安心。
TRXフリー	基礎体力向上	吊下げられたベルトと地面を支点にしてバランスを取りながら行うトレーニングです。 スタジオ開放いたします。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子どもスクールの時間です。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
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！
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。
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。
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。
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。
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。
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。

-->