コパンスポーツクラブ高の原 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/13(火)12:09

	月			火			水			木	金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00																			
10:00	エアロ初級（A） 北条 10:15〜11:00	エアロ中級 石原 10:15〜11:00	背泳ぎ 10:15〜10:45 バタフライ 10:55〜11:25	ヨガ60 山中 10:15〜11:15	エアロ中級 佐々木 昌弘 10:30〜11:15	平泳ぎ 10:15〜10:45 水中ウォーキング 10:55〜11:25	ポル・ド・ブラ 奥田 10:15〜11:00	ボクシングエクササイズ 岸岡 10:15〜11:00	アクアビクス 藤永 10:15〜11:00		エアロ初級（A） JUN 10:15〜11:00	ヨガ 臼井 10:15〜11:00	クロール初級 10:15〜10:45	ステップ初級 江嶋 10:30〜11:15		子供スイミング 10:00〜11:15 ※全面利用不可	ヨガ45 前川 10:30〜11:15		子供スイミング 10:00〜11:15 ※全面利用不可
11:00	ステップ初中級（A） 石原 11:15〜12:00			ステップ初中級（A） 佐々木 昌弘 11:30〜12:15	ZUMBA（B） 東條 11:30〜12:15		リトモス（A） 樋口 11:15〜12:00	エアロ初級（B） 藤永 11:25〜12:10	平泳ぎ 11:15〜11:45		ZUMBA（A） 前川 11:15〜12:00	ボディパンプ（B） SORA 11:15〜12:00	アクアビクス 臼井 11:15〜12:00	ZUMBA（A） 江嶋 11:30〜12:15			エアロ初級（A） 前川 11:30〜12:15	カーディオ＆コア 下條 11:30〜12:15	
12:00	ヨガ60 エミリー 12:15〜13:15			ポル・ド・ブラ 岩田 12:30〜13:15			ボディジャム（A） KATTA 12:15〜13:00				ヨガ 江嶋 12:15〜13:15			ストリートダンス ユウキ 12:30〜13:15			ボディコンバット45 下條 12:30〜13:15		
13:00	ZUMBA（A） エミリー 13:30〜14:15			ステップ初級 岩田 13:30〜14:15		アクアビクス 藤永 13:00〜13:45	ボディコンバット45 KATTA 13:15〜14:00		背泳ぎ 13:15〜13:45 バタフライ 13:55〜14:25		エアロ初中級 江嶋 13:30〜14:15		バタフライ 13:15〜13:45 クロール 13:55〜14:25	ボディパンプ（A） SEIGO 13:30〜14:15	子供スクール 13:00〜14:00		週替わりレッスン 13:30〜14:15		
14:00	リトモス（A） 舞 14:30〜15:15		平泳ぎ 14:10〜14:40	ヨガ45 KEI 14:30〜15:15		クロール初級 14:15〜14:45	ヨガ60 舟津 14:15〜15:15				リトモス（A） 森山 14:30〜15:15			ボディコンバット45 SEIGO 14:30〜15:15	子供スクール 14:00〜15:00	子供スイミング 14:45〜15:00 ※全面利用不可	週替わりレッスン 14:30〜15:15		
15:00	ヨガ60 吉田 15:30〜16:30															子供スイミング 15:00〜16:00 ※全面利用不可			
16:00		子供スクール 16:15〜17:15	子供スイミング 16:00〜17:00 ※全面利用不可			子供スイミング 16:00〜17:00 ※全面利用不可			子供スイミング 16:00〜17:00 ※全面利用不可			子供スクール 16:15〜17:15	子供スイミング 16:00〜17:00 ※全面利用不可	ZUMBA（A） 北条 16:15〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:00 ※全面利用不可			
17:00		子供スクール 17:15〜18:15	子供スイミング 17:00〜18:30 ※全面利用不可			子供スイミング 17:00〜18:30 ※全面利用不可			子供スイミング 17:00〜18:30 ※全面利用不可			子供スクール 17:15〜18:15	子供スイミング 17:00〜18:30 ※全面利用不可	アクティブヨガ（A） 富松 17:15〜18:15		子供スイミング 17:00〜18:30 ※全面利用不可			
18:00																			
19:00	ヨガ45 吉田 19:00〜19:45			エアロ初中級 藤原 康子 19:15〜20:00			ZUMBA（A） 永井 19:15〜20:00				ZUMBA（A） LAURA 19:15〜20:00	楽のびストレッチ45 樋口 19:15〜20:00							
20:00	ボディパンプ（A） SEIGO 20:15〜21:00		スイムトレーニング 20:00〜21:00	ピラティス 日隈 一行 20:15〜21:00		平泳ぎ 20:15〜20:45	ボディジャム（A） 永井 20:15〜21:00	ステップ初中級（B） HIRO 20:15〜21:00	スイムトレーニング 20:00〜21:00		筋力トレーニング 中西 啓斗 20:15〜21:00	リトモス（B） 樋口 20:15〜21:00	クロール 20:15〜20:45						
21:00	ボディコンバット45 SEIGO 21:15〜22:00			ボディパンプ（A） 日隈 一行 21:15〜22:00			エアロ初中級 藤原 康子 21:15〜22:00				ボディコンバット45 中西 啓斗 21:15〜22:00								

22:00																		

ご連絡事項
♦定員制プログラムについては、定員になり次第、締め切りさせていただきます。
♦タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。

♦有料プログラム(個別レッスン)については、フロントにてお申込みください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ高の原

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。	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
カーディオ＆コア	基礎体力向上	
筋力トレーニング	筋力アップ	主に身体を鍛える筋力トレーニングです。
リトモス（A）	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？
リトモス（B）	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？
ボディパンプ（A）	筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。
ボディパンプ（B）	筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。
ステップ初中級（A）	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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
ステップ初中級（B）	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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
ボディジャム（A）	カロリー消費	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
エアロ初級（A）	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。
エアロ初級（B）	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。
アクティブヨガ（A）	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（B）	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。
ZUMBA（A）	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。
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。
ストリートダンス	カロリー消費	【ダンス系プログラム】ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。
背泳ぎ	プールプログラム	背泳ぎを習得するためのレッスンプログラムです。
楽のびストレッチ45	ストレッチ・リラックス	
ボディコンバット45	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
クロール初級	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。
エアロ初中級	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。
ボクシングエクササイズ	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。
クロール	プールプログラム	クロールを習得するためのレッスンプログラムです。
ステップ初級	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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
スイムトレーニング	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。
平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎを習得するためのレッスンプログラムです。
バタフライ	プールプログラム	バタフライを習得するためのレッスンプログラムです。
ヨガ45	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。
エアロ中級	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60	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。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子供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	子供スイミング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。
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。
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。
ポル・ド・ブラ	基礎体力向上	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。

-->