コパンスポーツクラブ高槻 プログラムスケジュール（2026年10月）

更新:2026/09/14(月)14:48

	月		火		水	木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール
09:00	健美操 いずみ 09:45〜10:30			子供スイミング 09:15〜10:45 2コース利用							子供スイミング 09:00〜10:00 全面利用不可		子供スイミング 09:00〜10:00 全面利用不可
10:00			初級エアロ 中西 輝美 10:30〜11:15			中級エアロ 四辻 雅世 10:00〜10:45	子供スイミング 10:45〜11:45 ベビースイミング	オリジナル健康体操(コンディショニング) 石川 邦彦 10:15〜11:00		レズミルズシェイプス 徳永 遠士 10:00〜10:45	子供スイミング 10:00〜11:15 全面利用不可	ボディバランス 高鷲 智美 10:00〜10:45 45	子供スイミング 10:00〜11:15 全面利用不可
11:00	初級エアロ 四辻 雅世 11:00〜11:45	バタフライ 三輪 晶子 11:30〜12:00	背骨コンディショニング 中西 輝美 11:30〜12:15			健康体操スクール 四辻 雅世 11:15〜12:15	子供スイミング 11:45〜12:15 ベビースイミング	フラダンス 増谷 加代子 11:30〜12:15	クロール 三輪 晶子 11:30〜12:00	ボディパンプ 高橋 千鶴 11:10〜12:10	子供スイミング 11:00〜12:15 ベビースイミング	ボディコンバット 高鷲 智美 11:05〜11:50 45	子供スイミング 11:00〜12:00 1コース利用
12:00	オリジナル健康体操(ピラティス) 大倉 かな 12:15〜13:00		レズミルズピラティス 高橋 千鶴 12:30〜13:15	アクアビクス 一筆 里美 12:30〜13:00		ヨガ 石川 邦彦 12:45〜13:30		メガダンス 石上 祥子 12:45〜13:30		ボディアタック 高橋 千鶴 12:25〜13:10 45		スアイヨガ(機能改善) JUNKO 12:10〜12:55	
13:00	体幹トレーニング 石上 祥子 13:20〜13:50		ボディパンプ 高橋 千鶴 13:30〜14:15 45							ヨガ 上野 有香里 13:30〜14:15		ZUMBA MASAMI 13:15〜14:00	アクアビクス 村田 涼子 13:15〜13:45
14:00	メガダンス 石上 祥子 14:05〜14:35	アクアビクス 藤本 富士子 14:15〜14:45				初級ステップ 奈良 明美 14:00〜14:45	サーキットエクササイズ1 三輪 晶子 14:00〜14:30	ボディコンバット 宮脇 加津子 14:00〜14:45		中級エアロ 奈良 明美 14:45〜15:30			マスターズスイミング 14:00〜14:45
15:00	ボディバランス 宮脇 加津子 15:00〜15:45 45(FX)	子供スイミング 15:45〜16:45 全面利用不可		子供スイミング 15:45〜16:45 全面利用不可		オリジナルヨガ 奈良 明美 15:15〜16:00	子供スイミング 15:45〜16:45 全面利用不可		子供スイミング 15:45〜16:45 全面利用不可		子供スイミング 15:45〜16:45 全面利用不可		
16:00		子供スイミング 16:45〜17:45 全面利用不可		子供スイミング 16:45〜17:45 全面利用不可			子供スイミング 16:45〜17:45 全面利用不可		子供スイミング 16:45〜17:45 全面利用不可		子供スイミング 16:45〜17:45 全面利用不可		
17:00		子供スイミング 17:45〜18:15 全面利用不可	子供スクール 17:10〜18:10 キッズダンス	子供スイミング 17:45〜18:15 全面利用不可			子供スイミング 17:45〜18:15 全面利用不可		子供スイミング 17:45〜18:15 全面利用不可		子供スイミング 17:45〜18:15 全面利用不可		
18:00			子供スクール 18:15〜19:30 キッズダンス										
19:00	SALSATION RIE 19:00〜19:45					レズミルズピラティス 高鷲 智美 19:30〜20:15		初級ステップ 木下 ヒロ 19:00〜19:45					
20:00	ボディジャム RIE 20:00〜20:45 45		ボディパンプ 新之介 20:00〜20:45			ボディコンバット 高鷲 智美 20:35〜21:20 45		ダンスエアロ 木下 ヒロ 20:00〜20:45					
21:00			ボディコンバット 新之介 21:00〜21:45										
22:00													

ご連絡事項

■ けが防止のため、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。

■安全で効果的なレッスンを行うために、途中入場はご遠 慮ください。

■レッスン途中に身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。

■安全のため、ツールの片付けはインストラクターの指示に従ってください。

■各クラス、安全にお楽しみいただくために定員数を設けておりますので、あらかじめご了承ください。

■プールをご利用の際は、スイミングキャップを着用ください。
また、タオルをお持ちいただき身体の水分を拭き取りロッカーにお戻りください。

■プール全面利用不可時間
平日15:45～18:15/土9:00～11:15・15:45～18:15/日9:00～11:15

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ高槻

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
体幹トレーニング	体幹トレーニング	
スアイヨガ(機能改善)	ストレッチ・リラックス	機能改善を目的としたヨガです。
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。
ダンスエアロ	基礎体力向上	音楽にあわせて身体を動かし、体力づくりをしながら有酸素運動を行うクラスです。
オリジナル健康体操(ピラティス)	ストレッチ・リラックス	
オリジナルヨガ	ストレッチ・リラックス	インストラクターオリジナルのヨーガです。
初級ステップ	基礎体力向上	ステップ台を使ったステップバリエーションを組み合わせてエクササイズを行います。
健康体操スクール	ストレッチ・リラックス	持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組めます。
オリジナル健康体操(コンディショニング)	ストレッチ・リラックス	持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組めます。
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。
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。
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
初級エアロ	基礎体力向上	簡単で基本的な運動を繰り返し、体力づくりをしながら有酸素運動を行うクラスです。
マスターズスイミング	プールプログラム	経験者向けのスイミングクラス。泳ぎの技術を高め、体力を強化するためのトレーニングを行います。
クロール	プールプログラム	クロールのフォームを改善しながら、泳力向上を目指すクラスです。50ｍ完泳を目指します。
バタフライ	プールプログラム	バタフライを習得するクラスです。25M完泳を目標とします。
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンダンスの要素を取り入れた楽しいエクササイズプログラムです。
レズミルズピラティス	筋力アップ	Les Mills が提供する、音楽と最新トレーニング理論を融合したピラティスプログラムです。
レズミルズシェイプス	筋力アップ	Les Mills が提供する、音楽と最新トレーニング理論を融合した身体引締めプログラムです。
背骨コンディショニング	体幹トレーニング	背骨周りの筋肉を鍛えることで姿勢の改善や身体の安定性を高めるプログラムです。
健美操	ストレッチ・リラックス	
アクアビクス	プールプログラム	水中で行うエアロビクス運動で、楽しく効果的にシェイプアップを目指すクラスです。
サーキットエクササイズ1	プールプログラム	音楽を使用し、水中で有酸素運動と筋力トレーニングを複数セット行い、体力の向上を行います。
ボディアタック	カロリー消費	シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギッシュなエアロビクスエクササイズです。 汗をかきたい、達成感を味わいたいという方におすすめです。
ボディコンバット	カロリー消費	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返して行うシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
ボディジャム	カロリー消費	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラム。 最新のダンススタイルともっともホットなサウンドを体感できます。
メガダンス	ダンスプログラム	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レゲトンなど、様々なジャンルのワールドダンスを楽しめるダンスプログラムです。 とてもシンプルな動きで、ダンスに慣れていない方でも音楽に合わせて踊るだけで、その楽しさを存分に味わっていただけます。
ボディバランス	ストレッチ・リラックス	ヨガや太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高め、しなやかな身体を手にいれます。 その日の体調に合わせて動きを調整しながら楽しめるクラスです。
ボディパンプ	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。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	少しヨガが慣れてきた方向けのカンタンなヨーガです。 ゆっくりとポーズをとって、心と体を癒していくことを中心にしていきます。

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。

-->