コパンスポーツクラブ東海 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/28(水)13:18

	月	火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		エアロビクス 寺澤 10:30〜11:00	水中ウォーキング 大谷 10:30〜11:00	ZUMBA yumi 10:20〜11:05	子供スイミング 10:15〜10:45 ※一部利用可	ヨガ 近松 10:20〜11:20	アクアビクス NAHO 10:40〜11:10	青竹エクササイズ 瀧田 10:30〜11:00	子供スイミング 10:15〜10:45 ※一部利用可	ヨガ 三百田 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:15 ※全面利用不可	ZUMBA yumi 10:10〜10:55	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可
11:00		スロートレーニング 寺澤 11:15〜12:00	アクアビクス 東 11:10〜11:40	ヨガ 鈴木 11:15〜12:15		エアロビクス NAHO 11:30〜12:00		ヨガ 坂野 11:10〜12:10	水中ウォーキング 東 11:15〜11:45	ステップ 小川 11:30〜12:00	子供スイミング 11:30〜12:30 ※一部利用可	ヨガ 坂野 11:05〜12:05	子供スイミング 11:00〜12:00
12:00		ヨガ コッター 亜希子 12:15〜13:00			アクアエクササイズ NAHO 12:50〜13:35	ZUMBA NAHO 12:10〜12:40 ピラティス NAHO 12:50〜13:20		ボールエクササイズ 坂野 12:20〜12:40		エアロビクス 小川 12:10〜12:40 ダンス基礎 yumi 12:55〜13:25		ボールエクササイズ 坂野 12:10〜12:30	子供スイミング 12:30〜13:15 スイミング無料体験
13:00						東海市介護事業予防(会員参加不可) 13:30〜14:30				ZUMBA SENTAO yumi 13:30〜14:15			
14:00					子供スイミング 14:00〜14:40 ※一部利用可	東海市介護事業予防(会員参加不可) 14:30〜15:30			子供スイミング 14:50〜15:40 ※一部利用可		子供スイミング 14:00〜15:00 ※一部利用可		
15:00			子供スイミング 15:45〜16:00 ※一部利用可		子供スイミング 15:00〜16:00 ※一部利用可	子供スクール 15:30〜16:30	子供スイミング 15:45〜16:00 ※一部利用可		子供スイミング 15:45〜16:00 ※一部利用可	子供スクール 15:30〜16:30	子供スイミング 15:00〜16:00		
16:00			子供スイミング 16:00〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:00	子供スクール 16:45〜17:45	子供スイミング 16:00〜17:00		子供スイミング 16:00〜17:00	子供スクール 16:45〜17:45	子供スイミング 16:00〜17:00		
17:00			子供スイミング 17:00〜18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00〜18:15 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00〜18:15 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00〜18:30 ※全面利用不可				
18:00		コアコンディショニング NAHO 18:40〜19:25	子供スイミング 18:30〜19:20 ※全面利用不可	ボディストレイン 利見 18:45〜19:15	子供スイミング 18:30〜19:30 ※一部利用可	ヨガ CHINATSU 18:50〜19:50			子供スイミング 18:30〜19:20 ※全面利用不可	子供スクール 18:00〜19:30			
19:00		ZUMBA NAHO 19:35〜20:20		ヨガ CHINATSU 19:30〜20:30	アクアビクス 利見 19:45〜20:15								
20:00		エアロビクス 柴田 20:30〜21:00				ボディストレイン 臺野 20:05〜20:35 キックエクササイズ NAHO 20:50〜21:20		STRONG nation yumi 20:15〜20:45 ZUMBA yumi 20:55〜21:40					
21:00		バレトン 柴田 21:10〜21:40				ピラティス＆ストレッチ NAHO 21:25〜22:25							
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。

◆祝日営業(19：00閉館)の場合は15:00までに完了するレッスンまで開講いたします。
◆プログラム内容は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ東海

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。	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
STRONG nation	カロリー消費	
ピラティス＆ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
ZUMBA SENTAO	カロリー消費	
キックエクササイズ	カロリー消費	
アクアエクササイズ	プールプログラム	
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。
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	子どもスイミングスクールの教室時間です。
コアコンディショニング	ストレッチ・リラックス	姿勢や動きを改善するためのエクササイズや考え方です。スポーツや日常生活の動作の土台を養うことを目的としています。
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。
ボディストレイン	筋力アップ	軽快な音楽に合わせ、バーベルやおもりを使ったエクササイズ！
東海市介護事業予防(会員参加不可)	ご利用制限の時間帯	東海市介護事業予防 会員の方の参加は出来かねます。
ダンス基礎	ダンスプログラム	ダンスの基礎を学び、音楽に合わせて楽しく身体を動かしていきます。
ボールエクササイズ	ストレッチ・リラックス	ボールをつかって全身のストレッチをおこない、可動域を広げます。
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。
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。
スロートレーニング	筋力アップ	ゆっくり行うことでさらに負荷をかけ、効率的に運動効果を高めます。
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	子ども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。
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。
青竹エクササイズ	カロリー消費	青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、青竹踏みに加えストレッチやマッサージなど、初めての方でも楽しく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。ふとももも、ふくらはぎを引き締めたい方に。

-->