コパンスポーツクラブ桃花台 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/11/03(火)10:12

	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													
10:00	かんたんステップ 舟橋 10:30〜11:15 ※定員あり		初中級エアロ 舟橋 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可		バレトン 田崎 10:30〜11:15		ヨガ 安藤 10:30〜11:15 ※定員あり		バレトン 田崎 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可		子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可
11:00	ポールレッスン 橋本 11:30〜12:00 ※定員あり	アクアビクス 11:30〜12:15	ボディメンテナンス骨盤体操Q-ren 武井 愉利子 11:30〜12:15 ※定員あり	初級バタフライ 田崎 11:00〜11:30 中級泳法 田崎 11:35〜12:05				肩こりすっきり 田崎 11:30〜11:50 ※定員あり	中級泳法 林 11:40〜12:10		子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可		子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可
12:00						リンパ･ドレナージュ 林 12:00〜12:45 ※定員あり	初級泳法 大嶋 12:30〜13:00	ザ・スローリンパ 田崎 12:05〜12:50 ※定員あり	四泳法レッスン 林 12:15〜12:45	ピラティス 橋本 12:00〜12:45 ※定員あり	子供スイミング 12:00〜13:00 ※一部利用可		子供スイミング 12:00〜12:45 ※一部利用可
13:00	ズンバ 大嶋 13:00〜13:45	四泳法レッスン 林 13:00〜13:30 水中ウォーキング 横家 13:45〜14:15	ピラティス 橋本 13:00〜13:45 ※定員あり	マスターズ② 大嶋 13:15〜14:00		ズンバ 大塚 13:15〜14:00	マスターズ② 大嶋 13:15〜14:00	ZUMBAGOLD 田崎 13:15〜14:00	アクアビクス 鈴木（比） 13:45〜14:30	シェイプヨガ 豊田 13:00〜13:45 ※定員あり	子供スイミング 13:00〜13:30 ※一部利用可		
14:00	バレトン 田崎 14:00〜14:45	ショートアクア 横家 14:15〜14:45	リンパ･ドレナージュ 林 14:00〜14:45 ※定員あり			ピラティス 橋本 14:15〜15:00 ※定員あり		ハタヨガ 豊田 14:15〜15:00 ※定員あり			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 15:30〜16:30 ※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		子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:00〜16:00 ※全面利用不可		
16:00		子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可		子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可			子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可		子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00〜17:00 ※全面利用不可		
17:00		子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可			子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:15〜18:45 ※一部利用可		
18:00	ピラティス 丹羽 18:30〜19:15 ※定員あり	子供スイミング 18:30〜20:00 ※一部利用可		子供スイミング 18:30〜20:00 ※一部利用可					子供スイミング 18:30〜20:00 ※一部利用可	ヨガ 山田 18:45〜19:30 ※定員あり			
19:00	中級エアロ 大塚 19:30〜20:15 ※定員あり		ヨガ 安藤 19:00〜19:45 ※定員あり			優しい筋トレ 八木 19:00〜19:30 ※定員あり HIIT30 八木 19:45〜20:15 ※定員あり		初級エアロ 大塚 19:15〜20:00		ズンバ 松下 19:45〜20:30			
20:00	パワーヨガ 舟橋 20:30〜21:15 ※定員あり	水中ウォーキング 20:20〜20:50	サルセ―ション 髙井 20:00〜20:45	アクアビクス 横家 20:00〜20:45		リラックスヨガ 山田（奈） 20:30〜21:15 ※定員あり		ビートボクシング 二宮 萌香 20:15〜20:45					

21:00													
22:00													

ご連絡事項
※コロナの影響により最大実施時間を45分に、消毒の実施のためプログラム間隔は最低15分間隔といたします。
※★マークのあるレッスンは、参加定員を設けています。

※フロントに整理券を設置しています。朝昼のプログラムは10:00～、夜のプログラムは17:00～
※お申込み人数が定員を超えた場合、次回レッスンを優先的に受講することができます。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ桃花台

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
パワーヨガ	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。
初級バタフライ	プールプログラム	バタフライの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。
初級泳法	プールプログラム	泳ぎの基礎を覚え、ワンポイント指導で上達を目指します。
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。
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。
中級泳法	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。
マスターズ②	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。
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。
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。
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。
優しい筋トレ	カロリー消費	初心者の方、体力に自信のない方でも自分のペースで追い込める筋力トレーニングレッスンです。
HIIT30	カロリー消費	高強度の運動と休憩を繰り返すトレーニング法です。無酸素運動によって強い負荷をかけることで体を限界まで追い込み、体脂肪を燃焼しやすい状態にします。
ZUMBAGOLD	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。
シェイプヨガ	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。
ハタヨガ	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。
ザ・スローリンパ	ストレッチ・リラックス	リンパの流れを良くするストレッチ。ゆっくりとした動きでリンパ節を刺激し、むくみや肩こり、姿勢の改善などの効果が期待できます。
肩こりすっきり	ストレッチ・リラックス	肩周りの筋肉を伸ばして血流を良くし、肩こりの症状を緩和していきます。
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おすすめです。
ズンバ	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。
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。
四泳法レッスン	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。無料クラスと有料クラスがあります。
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。
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。
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。
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。
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。
ボディメンテナンス骨盤体操Q-ren	筋力アップ	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。
かんたんステップ	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。

リンパ･ドレナージュ	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。
サルセ―ション	カロリー消費	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサ ソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような 曲が選ばれているダンスプログラムです。
ポールレッスン	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。

-->