コパンスポーツクラブ豊川 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/14(土)11:54

	月		火	水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール
10:00	美ボディ 曽我 あすみ 10:15〜10:45	子供スイミング 10:00〜13:00 ※全面利用不可		ナチュラルヨガ 塩瀬 弘子 10:15〜11:15	子供スイミング 10:00〜13:00 ※全面利用不可	ストレッチヨガ 宇治澤 和佳枝 10:30〜11:30	子供スイミング 10:00〜13:00 ※全面利用不可		子供スイミング 10:00〜13:00 ※全面利用不可		子供スイミング 10:00〜13:00 ※全面利用不可	ソフトヨガ 渡部 恵子 10:15〜11:15	子供スイミング 10:00〜13:00 5/4　大プール全面使用不可 ※大プール利用可
11:00	はじめてエアロ 曽我 あすみ 11:00〜11:30 ソフトヨガ 宇治澤 和佳枝 11:45〜12:45			ソフトヨガ 渡部 恵子 11:30〜12:30				ナチュラルヨガ 山内 和美 11:00〜12:00		かんたんエアロ&骨盤ケア 萩原 智子 11:00〜12:00		かんたんエアロ 河合 恭子 11:30〜12:15	
12:00						かんたんエアロ 河辺 智子 12:15〜13:00		ピラティス 山内 和美 12:15〜13:00				ステップⅢ 河合 恭子 12:30〜13:00	
13:00	ボディリセット 宇治澤 和佳枝 13:00〜14:00				アクアビクス 野口 多佳子 13:15〜13:45	骨盤調整ヨガ 鈴木 浩実 13:15〜14:15					子供スイミング 13:00〜15:00 ※大プール利用可　小プール一部利用可		
14:00		週替わりレッスン 14:00〜14:30		[有料]YMバレエ 14:00〜15:30 ※有料	はじめてレッスン 14:00〜14:30								
15:00		子供スイミング 15:00〜20:00 ※全面利用不可			子供スイミング 15:00〜18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 15:00〜20:00 ※全面利用不可		子供スイミング 15:00〜18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 15:00〜15:30 ※小プール一部利用可 子供スイミング 15:30〜18:00 ※全面利用不可		
16:00													
17:00													
18:00					子供スイミング 18:30〜20:30 ※小プール利用可				子供スイミング 18:30〜20:30 ※小プール利用可		子供スイミング 18:00〜19:00 ※小プール利用可		
19:00	ピラティス 山内 和美 19:45〜20:45			フィットネスボクシング 金田 由美 19:30〜20:15		ピラティス 石田 かおり 19:30〜20:15		はじめてステップ 河辺 智子 19:30〜20:00					
20:00		子供スイミング 20:00〜20:30 ※小プール利用可		かんたんエアロ 河合 恭子 20:30〜21:15	アクアビクス 金田 由美 20:30〜21:00		子供スイミング 20:00〜20:30 ※小プール利用可 週替わりレッスン 20:30〜21:00	ZUMBA 河辺 智子 20:15〜20:45					
21:00													

22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ豊川

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
ステップIII	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。
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。
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。
ストレッチヨガ	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。
骨盤調整ヨガ	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、歪んだ骨盤を整えていきます。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
ナチュラルヨガ	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。
ソフトヨガ	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。
ボディリセット	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。 すっきりさせたい方へおすすめ。
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。
かんたんエアロ&骨盤ケア	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。
かんたんエアロ	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。
はじめてレッスン	プールプログラム	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、泳ぐ練習をしていきます。
週替わりレッスン	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。
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。
はじめてエアロ	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。
美ボディ	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。ついつい、おっくうになりがちな筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。
はじめてステップ	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、ふくらはぎを引き締めたい方に。
[有料]YMバレエ	ストレッチ・リラックス	バレエの基本動作を使って、美しい身体を目指します。
フィットネスボクシング	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。

-->