

コパンスポーツクラブ豊田 プログラムスケジュール（2025年8月）

更新:2025/07/22(火)13:30

	月		火		水		木		金	土		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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	ZUMBA ゆうき 10:30～11:15		ヨガ yogi 10:30～11:15	アクアピクス NANA 10:30～11:15 ④⑤コース使用	ボディコンバット me. 10:30～11:15		エアロピクス 黒木 10:30～11:15	アクアピクス RIKA 10:30～11:15 ④⑤コース使用		ビートボクシング 和田 10:30～11:15	子供スイミング 10:00～11:05 ※全面利用不可	ピラティス RIKA 10:30～11:15	子供スイミング 10:00～11:05 ※全面利用不可
11:00	ボディパンプ ゆうき 11:30～12:15	アクアピクス NANA 11:30～12:15 ④⑤コース使用	ZUMBA yumi 11:30～12:15		ボディパンプ me. 11:30～12:15	アクアピクス RIKA 11:30～12:15 ④⑤コース使用	ヨガ 黒木 11:30～12:15			エアロピクス RIKA 11:30～12:15	子供スイミング 11:05～12:20 ④⑤コース使用		子供スイミング 11:05～12:20 ④⑤コース使用
12:00	ピラティス chico 12:30～13:15		エアロピクス yumi 12:30～13:00		エアロピクス RIKA 12:30～13:15		ZUMBA me. 12:30～13:15			ヨガ RIKA 12:30～13:15		エアロピクス NANA 12:30～13:15	
13:00	REEJAM じゅんな 13:30～14:15				ZUMBA じゅんな 13:30～14:15					ボディパンプ NAMI 13:30～14:15		ボディパンプ 佐藤 13:30～14:15	
14:00										ZUMBA ゆうき 14:30～15:15	子供スイミング 14:45～16:05 ※全面利用不可	ZUMBA じゅんな 14:30～15:15	
15:00													
16:00		子供スイミング 16:00～18:35 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～18:35 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～18:35 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～18:35 ※全面利用不可			子供スイミング 16:05～17:20 ④⑤コース使用		
17:00													
18:00								子供スイミング 18:35～19:35 ④⑤コース使用					
19:00	ボディストレイン 和田 19:30～20:15		ビートボクシング 和田 19:30～20:15		ヨガ RIKA 19:30～20:15		ZUMBA じゅんな 19:00～19:45						
20:00	ZUMBA じゅんな 20:30～21:15		ボディストレイン 和田 20:30～21:15		ビートボクシング Yacht 20:30～21:15		REEJAM じゅんな 20:00～20:45						
21:00	ビートボクシング Mitsu 21:30～22:15				ZUMBA Mitsu 21:30～22:15		ヨガ Yacht 21:00～21:45						
22:00													

ご連絡事項
■プールコースは記載されている番号以外のコースは使用できません。
記載時間以外のコース制限をする場合はプールコースにて掲載させていただきます。

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勧め。	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勧め。	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勧め。
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
ピラティス	ストレッチ・リラックス	体の内側、外側を美しく引き締まったものにするクラスです。
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つながります。
REEJAM	カロリー消費	エアロビクスの基本的な動きと1990年代のヒップホップのステップやムーブメントを組み合わせたエクササイズです。
ボディコンバット	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。
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。
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。
ボディストレイン	体幹トレーニング	軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！
エアロビクス	基礎体力向上	エアロビクスの様々な動作を楽しみます。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	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。