

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12月）

更新:2025/11/10(月)10:34

	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		ボディコンバット me. 10:30～11:15		エアロビクス 黒木 10:30～11:15	アクアビクス RIKA 10:30～11:15 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可		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		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	アクアビクス 和田 11:30～12:00 ④⑤コース使用不可	ZUMBA yumi 11:30～12:15		ボディパンプ me. 11:30～12:15	アクアビクス RIKA 11:30～12:15 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可	ヨガ 黒木 11:30～12:15			エアロビクス RIKA 11:30～12:15	子供スイミング 11:05～12:20 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可	ピラティス RIKA 11:30～12:15	子供スイミング 11:05～12:20 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可
12:00	ピラティス chico 12:30～13:15		エアロビクス yumi 12:30～13:00		エアロビクス RIKA 12:30～13:15		ZUMBA me. 12:30～13:15			ヨガ RIKA 12:30～13:15		REEJAM じゅんな 12:30～13:15	
13:00	REEJAM じゅんな 13:30～14:15		ボディバランス NAMI 13:15～14:00	水中ウォーキング 和田 13:00～13:30 ④⑤コース使用不可	ZUMBA じゅんな 13:30～14:15					ボディパンプ NAMI 13:30～14:15		ZUMBA じゅんな 13:30～14:15	
14:00										ZUMBA ゆうき 14:30～15:15	子供スイミング 14:45～15:45 ※全面利用不可	ボディパンプ 佐藤 14:30～15:15	
15:00		子供スイミング 15:00～16:00 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可						子供スイミング 15:00～16:00 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可			子供スイミング 15:45～16:05 ※全面利用不可		
16:00		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可			子供スイミング 16:05～17:20 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可		
17:00		子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可		子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可					
18:00		子供スイミング 18:00～18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 18:00～18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 18:00～18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 18:00～18:35 ※全面利用不可					
								子供スイミング 18:35～19:35 ④⑤コース使用不可 ※一部利用可					
19:00	ボディストレイン 和田 19:30～20:15		ボディバランス akko 19:30～20:15		ヨガ RIKA 19:30～20:15		REEJAM じゅんな 19:30～20:15						
20:00	ZUMBA じゅんな 20:30～21:15		ボディコンバット akko 20:30～21:15		エアロビクス RIKA 20:30～21:15		ZUMBA じゅんな 20:30～21:15						
21:00	ビートボクシング Mitsu 21:30～22:15				ZUMBA Mitsu 21:30～22:15		ピラティス RIKA 21:30～22:15						
22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ豊田

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。	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
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。
ボディバランス	－	
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。
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。
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！
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。
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。
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
水中ウォーキング	－	
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。
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。