

コパンスポーツクラブ豊田 プログラムスケジュール (2026年9月)

更新:2026/09/03(木)20:40

[illegible]

ご連絡事項
■営業時間
平日・土曜 10:00～23:00
日曜・祝日 10:00～19:00
休館日 毎週金曜日・月末最終日

※ジュニアスイミングスクールの営業時間は上記と異なる可能性があります
・プールプログラムについて開始5分以降の入場はご遠慮ください
・プールプログラムで25名を超えた場合、3コースにコースを広げる場合がございます

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。	ダンスプログラム 体をリズム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
水中ダンベル	－	
ダンスレッスン	ダンスプログラム	
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。
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めます。
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。