

コパンスポーツクラブ豊山 プログラムスケジュール（2026年9月）

更新:2026/08/23(日)16:25

	月			火			水			木	金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ストレッチポール 原田 10:10～10:30 骨盤ダイエット 秋葉 10:45～11:30		オリジナルアクア KOZUE 10:15～11:15	ZUMBA Mi-ko 10:30～11:15		アクアピクス 村上 10:15～11:00	ZUMBA 米城 10:15～11:00				FIGHT DO ますみ 10:15～11:00			ステップ YUMIKO 10:15～11:00		子供スイミング 10:00～11:30 一部子供スイミングにて使用	FIGHT DO ますみ 10:30～11:15		子供スイミング 10:00～11:30 一部子供スイミングにて使用
11:00	骨盤調整 秋葉 11:45～12:30		スイム KOZUE 11:25～11:55 初心者	ウェーブリング ますみ 11:30～12:15 貸出15/定員30			OXIGENO 米城 11:15～12:00				フラダンス 田口 11:30～12:15		アクアピクス 横家 11:15～12:00	うらら 11:15～12:00 1.3週目Fithop /2.4週目MamboFit		ゆったりアクア YUMIKO 11:45～12:15	ダンスエアロ 南木 11:30～12:15		子供スイミング 体験会 11:30～12:30 6.13.20.27日実施
12:00	ボクシングフィットネス HIROMI 12:45～13:30		4泳法初級 KOZUE 12:00～12:30 スイム KOZUE 12:35～13:05 ハード				エアロピクス 酒井 12:15～13:00 中級				リラックスヨガ YASUYO 12:30～13:15					シェイプアップ アクア YUMIKO 12:20～12:50	ピラティス 南木 12:30～13:15		
13:00	ZUMBA HIROMI 13:45～14:30			MEGADANZ 南木 13:15～14:00			MEGADANZ 酒井 13:10～13:55		アクアピクス 服部 13:15～14:00		ZUMBA Yuki 13:30～14:15		アクアピクス KOZUE 13:15～13:45 フロー KOZUE 13:55～14:25 初中級	ヴィンヤサヨガ 藤田 13:15～14:15			ZUMBA Mi-ko 13:30～14:15		スイム 飯田 13:50～14:20
14:00	整える45 村上 14:45～15:30			ピラティス 南木 14:15～15:00			身体調整ヨガ 藤田 14:10～14:55						4泳法初級 KOZUE 14:30～15:00				ヨガ RYOCO 14:30～15:15		かっこよくスイム 飯田 14:30～15:00
15:00																			
16:00			子供スイミング 16:00～18:45 一部子供スイミングにて使用			子供スイミング 16:00～18:45 一部子供スイミングにて使用			子供スイミング 16:00～18:45 一部子供スイミングにて使用				子供スイミング 16:00～18:45 一部子供スイミングにて使用						
17:00																			
18:00																			
19:00	ピラティス 土田 19:00～19:45			ボクシングフィットネス HIROMI 19:00～19:45		機能改善アクア 楠 19:15～20:00	ZUMBA ますみ 19:15～20:00				UBOUND 土田 19:00～19:45		初心者スイム 磯崎 19:30～20:00	FIGHT DO ますみ 19:00～19:30 ますみ 19:40～20:25 貸出15/定員30					
20:00	FIGHT DO ますみ 20:00～20:45		アクアダンス 土田 20:00～20:45	ZUMBA HIROMI 20:00～20:45		シェイプアップ アクア 楠 20:10～20:55	UBOUND AKIO 20:15～21:00		初中級スイム 飯田 20:30～21:15		パワーヨガ 横井 20:00～20:45		4泳法初級 磯崎 20:05～20:35 スイム 磯崎 20:40～21:10 ハード	ダンスエアロ 南木 20:35～21:20					

[illegible]

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。	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。	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。	キッズスイミング(水慣れ) お子さまだけでレッスンに参加します。おもちゃなどを使った楽しい水遊びから始め、水に慣れていきます。	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
シェイプアップアクア	プールプログラム	しっかり動きたい方にオススメのアクアビクスプログラムです。
ゆったりアクア	プールプログラム	初心者の方でも参加しやすいアクアビクスプログラムです。
やさしいヨガ	ストレッチ・リラックス	初心者の方でも参加しやすいヨガプログラムです。
整える45	ストレッチ・リラックス	ストレッチ、体幹を意識した動きで身体を調整するプログラムです。
子供スイミング体験会	キッズスイミング(水慣れ)	
4泳法初級	プールプログラム	4泳法の基礎を月替わりで練習します。1ヶ月単位でクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを練習します。
初心者スイム	プールプログラム	泳ぎの基礎から練習します。 初心者の方向けのレッスンです。
初中級スイム	プールプログラム	
オリジナルアクア	プールプログラム	機能改善とダンス要素を組み合わせたアクアビクスプログラムです
ステップ	基礎体力向上	ステップ台の昇降運動で下半身を中心に引き締めていきます。
ダンスレッスン	ダンスプログラム	ラテンのリズムや、ヒップホップをベースとしたダンス系のエクササイズです。
ヨガ	基礎体力向上	
アクアビクス	プールプログラム	水の抵抗を利用しながら水中で行うエクササイズ
エアロビクス	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。
スイム	プールプログラム	泳ぎを習得するプログラムです
クロール	プールプログラム	クロールを習得するレッスンプログラムです。
アクアダンス	プールプログラム	音楽に合わせて楽しくゆったりと動くことができる有酸素運動です
機能改善アクア	プールプログラム	運動機能の向上を目指す水中エクササイズ。関節の可動域拡大と筋力向上。
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	心と身体をゆるめてストレスや緊張を解消するヨガです
かっこよくスイム	プールプログラム	基本を身につけたい方におすすめです
シェイプアップアクア	プールプログラム	水中で音楽にあわせて身体を動かし引き締め効果の高いプログラムです
身体調整ヨガ	ストレッチ・リラックス	筋肉・骨を強化し身体のバランスを整えます
ピラティス	体幹トレーニング	インナーマッスルを鍛える事で基礎代謝を上げ健康で引き締まった 体を作る事が出来ます
パワーヨガ	ストレッチ・リラックス	ヨガの中では強度が高いクラスです 代謝もよくなりエクササイズ効果が期待出来ます
ヴィンヤサヨガ	ストレッチ・リラックス	一体化した呼吸とポーズに意識を向けポーズを止めることなく行う シークエンスにフォーカスしたヨガです
OXIGENO	基礎体力向上	優雅な動作で身体の運動性を高めるコンディショニング系エクササイズです
UBOUNDⅡ	カロリー消費	膝・腰への負担が軽く年齢関係なく魏自分のペースで動ける。 運動効率が圧倒的に高いプログラムです。デトックス作用があります
骨盤調整	ストレッチ・リラックス	骨盤周りを整える事が出来るので骨盤の歪みなどを修正する事ができます
ストレッチポール	ストレッチ・リラックス	全体の筋肉を緩め背骨を整えていきます
ウェープリング	ストレッチ・リラックス	ウェープリングを用いて背骨のバランス調節により腰・肩痛の改善に ダイエットにも効果的です
骨盤ダイエット	ストレッチ・リラックス	骨盤周りを整える事で体調を整える事が出来ダイエット効果にも繋がります

ファイティングエクササイズ	カロリー消費	ボクシング・キック動作もありエネルギーギッシュに動けます
FIGHT DO	カロリー消費	マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動・無酸素運動の 組み合わせにより筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させるクラス
MEGADANZ	カロリー消費	ヒップホップ・ラテン・ディスコなどがミックスされていて色々なダンスが一気に楽しめます。
ボクシングフィットネス	筋力アップ	ボクシングの動作を使ってシェイプアップしていきます。 ミットを打つ事が出来ます。月曜のクラス♦ 火曜のクラス♦♦
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテンの音楽とダンスを融合させたエクササイズです。 自然とカラダが動いていきます。
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンミュージックに心がリラックスでき気持ちよく運動する事が出来ます。
ダンスエアロ	基礎体力向上	エアロビクスのステップを中心に様々なダンステイストを楽しむ事が出来ます。
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。

-->