

## コパンスポーツクラブ宇治 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/26(月)12:18

|       | 月                                |                                   |                             |                         | 火   | 水                              |                                   |                                  |                                   | 木                                                             |                                   |                                |                                   | 金                                      |                                       |                                              |                               | 土                                |                       |                                  |                        | 日                                    |                                               |                        |                        |
|-------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|------------------------|
|       | Aスタジオ                            | Bスタジオ                             | メインプール                      | サブプール                   | 休館日 | Aスタジオ                          | Bスタジオ                             | メインプール                           | サブプール                             | Aスタジオ                                                         | Bスタジオ                             | メインプール                         | サブプール                             | Aスタジオ                                  | Bスタジオ                                 | メインプール                                       | サブプール                         | Aスタジオ                            | Bスタジオ                 | メインプール                           | サブプール                  | Aスタジオ                                | Bスタジオ                                         | メインプール                 | サブプール                  |
| 10:00 | エアロⅡ<br>磯引 しんこ<br>10:15～11:00    | かんたんストレッチ<br>森岡 千代<br>10:30～11:00 | クロール<br>10:20～11:00         | 子供スイミング<br>10:15～11:00  |     | ヨガⅠ<br>JUN<br>10:15～11:15      |                                   | 背泳ぎ<br>吉田 絵美子<br>10:20～11:00     |                                   | エアロⅢ<br>早川 大補<br>10:15～11:00                                  | かんたんストレッチ<br>岡田 浩之<br>10:30～11:00 | アクアピクス<br>松本 侑紀<br>10:15～11:00 |                                   | ステップⅡ<br>東山 紗衣子<br>10:15～11:00         |                                       | クロール&背泳ぎ<br>10:20～11:00                      | 子供スイミング<br>10:15～11:00        | コアマット<br>為藤 由美<br>10:15～11:00    |                       | かんたんキング<br>吉田 絵美子<br>10:20～10:50 | 子供スイミング<br>10:00～11:00 | 懐メロ<br>KIKO<br>10:15～11:00           | 子供スクール<br>10:00～11:20                         | 子供スイミング<br>10:00～13:30 | 子供スイミング<br>10:00～12:20 |
| 11:00 | ZUMBA<br>東條 聡美<br>11:15～12:00    | かんたん筋トレ<br>森岡 千代<br>11:15～11:45   | 平泳ぎ<br>11:15～11:55          |                         |     | エアロⅠ<br>JUN<br>11:30～12:00     | かんたん筋トレ<br>岡田 浩之<br>11:30～12:00   | バタフライ<br>吉田 絵美子<br>11:15～11:55   |                                   | ZUMBA<br>東條 智美<br>11:15～12:00                                 | かんたんボール<br>岡田 浩之<br>11:15～11:45   | 平泳ぎ<br>吉田 絵美子<br>11:15～11:55   |                                   | エアロⅠ<br>松井 智美<br>11:15～11:45           |                                       | バタフライ<br>11:15～11:55<br>マスタース<br>11:30～12:30 |                               | ヨガⅠ<br>JUN<br>11:15～12:15        | 子供スクール<br>11:30～12:30 | アクアピクス<br>吉田 絵美子<br>11:00～11:45  | 子供スイミング<br>11:00～12:00 | 姿育<br>KIKO<br>11:05～11:45            |                                               |                        |                        |
| 12:00 | ヨガⅠ<br>YAE<br>12:15～13:15        |                                   |                             |                         |     | ZUMBA<br>JUN<br>12:15～13:00    | かんたんストレッチ<br>森岡 千代<br>12:30～13:00 | エアロⅠ000<br>吉田 絵美子<br>12:10～12:50 |                                   | やさしいピラティス<br>吉田 久子<br>12:15～13:00                             | かんたん筋トレ<br>岡田 浩之<br>12:30～13:00   |                                |                                   | エアロⅡ<br>松井 智美<br>12:00～12:45           | かんたんボール<br>森岡 千代<br>12:15～12:45       |                                              |                               | エクササイズ<br>岡田 浩之<br>12:30～13:00   |                       | 四泳法レッスン<br>12:00～12:40           |                        | アエクササイズ<br>末永 由美子<br>12:00～13:05     |                                               |                        |                        |
| 13:00 | ODOLIVA!<br>杉島 朝子<br>13:30～14:15 | かんたんストレッチ<br>岡田 浩之<br>13:45～14:15 |                             | 流水ウォーキング<br>13:30～14:10 |     | フラダンス<br>澤邊 夏子<br>13:15～14:00  | かんたん筋トレ<br>森岡 千代<br>13:15～13:45   |                                  | 水中ウォーキング<br>吉田 絵美子<br>13:30～14:10 | ストレッチボール<br>森岡 千代<br>13:15～13:45                              |                                   |                                | 流水ウォーキング<br>吉田 絵美子<br>13:30～14:10 | ヨガⅠ<br>松本 久美<br>13:00～14:00            | かんたん筋トレ&ストレッチ<br>森岡 千代<br>13:00～13:30 |                                              |                               | ルーシーダットン<br>大沢 美幸<br>13:15～14:00 | 子供スクール<br>13:10～14:10 | 子供スイミング<br>13:30～14:30           |                        | 佐々木 昌弘<br>13:00～<br>佐々木 昌弘<br>13:45～ | マスタース<br>13:30～14:30<br>末永 由美子<br>13:30～14:10 | 子供スイミング<br>13:00～14:00 |                        |
| 14:00 | ピラティス<br>杉島 朝子<br>14:30～15:15    |                                   |                             |                         |     | エアロⅡ<br>安岡 亜希子<br>14:15～15:00  |                                   |                                  |                                   | ヨガⅠ<br>西村 有紀子<br>14:00～15:00                                  |                                   | アクアピクス<br>太田 順子<br>14:25～15:10 |                                   | はじめてエアロ<br>北川 健太<br>14:15～14:45        |                                       |                                              |                               | エアロⅠ<br>大沢 美幸<br>14:15～14:45     | 子供スクール<br>14:10～15:10 | 子供スイミング<br>14:30～15:30           |                        | エアロⅡ<br>佐々木 昌弘<br>14:30～15:15        |                                               |                        |                        |
| 15:00 | 子供スクール<br>15:30～16:30            | 子供スクール<br>15:10～16:10             | 子供スイミング<br>15:30～16:30      |                         |     | ピラティス<br>吉田 久子<br>15:15～16:15  | 子供スクール<br>15:10～16:10             | 子供スイミング<br>15:30～16:30           |                                   | ステップⅠ<br>松井 智美<br>15:15～15:45<br>エアロⅡ<br>松井 智美<br>15:55～16:40 | 子供スクール<br>15:10～16:10             | 子供スイミング<br>15:30～16:30         |                                   | ZUMBA<br>北川 健太<br>15:00～15:45          | 子供スクール<br>15:10～16:10                 | 子供スイミング<br>15:30～16:30                       |                               | エアロⅡ<br>磯引 しんこ<br>15:00～15:45    | 子供スクール<br>15:10～16:10 | 子供スイミング<br>15:30～16:30           |                        |                                      |                                               |                        |                        |
| 16:00 | 子供スクール<br>16:30～19:00            | 子供スクール<br>16:10～17:10             | 子供スイミング<br>16:30～17:30      |                         |     |                                | 子供スクール<br>16:10～17:10             | 子供スイミング<br>16:30～17:30           |                                   |                                                               | 子供スクール<br>16:10～17:10             | 子供スイミング<br>16:30～17:30         |                                   | コンディショニング<br>北川 健太<br>16:00～16:30      | 子供スクール<br>16:10～17:10                 | 子供スイミング<br>16:30～17:30                       |                               | ダンス<br>KIKO<br>16:00～16:45       | 子供スクール<br>16:10～17:10 | 子供スイミング<br>16:30～17:30           |                        |                                      |                                               |                        |                        |
| 17:00 |                                  | 子供スクール<br>17:10～18:10             | 子供スイミング<br>17:30～18:30      |                         |     |                                | 子供スクール<br>17:10～18:10             | 子供スイミング<br>17:30～18:30           |                                   |                                                               | 子供スクール<br>17:10～18:10             | 子供スイミング<br>17:30～18:30         |                                   |                                        | 子供スクール<br>17:10～18:10                 | 子供スイミング<br>17:30～18:30                       |                               |                                  | 子供スクール<br>17:10～18:10 | 子供スイミング<br>17:30～18:30           |                        |                                      |                                               |                        |                        |
| 18:00 |                                  |                                   | 子供スイミング<br>18:30～20:00      |                         |     |                                |                                   | 子供スイミング<br>18:30～20:00           |                                   |                                                               |                                   | 子供スイミング<br>18:30～20:00         |                                   |                                        |                                       | 子供スイミング<br>18:30～20:00                       |                               | 特別レッスン<br>18:30～19:15            |                       |                                  |                        |                                      |                                               |                        |                        |
| 19:00 | エアロⅠ<br>白須 秀一<br>19:15～20:00     |                                   |                             |                         |     | ZUMBA<br>東條 智美<br>19:15～20:00  |                                   |                                  |                                   | ステップⅡ<br>四方 秀弥<br>19:30～20:15                                 |                                   |                                |                                   | コンディショニング<br>ヨガ<br>yoco<br>19:15～20:15 |                                       |                                              |                               | 特別レッスン<br>19:25～20:10            |                       |                                  |                        |                                      |                                               |                        |                        |
| 20:00 | ステップⅡ<br>白須 秀一<br>20:10～20:55    |                                   | クロール&背泳ぎ 初中級<br>20:10～20:50 |                         |     | ピラティス<br>井上 ちさと<br>20:15～21:15 |                                   | バタフライ<br>中上級<br>20:10～20:50      |                                   | ストロング<br>マーシャル<br>四方 秀弥<br>20:30～21:00                        |                                   | 平泳ぎ<br>初中級<br>20:10～20:50      |                                   | サルセーション<br>RIE<br>20:30～21:30          |                                       | マスタース<br>20:10～21:10                         | クロール<br>末永 由美子<br>20:10～20:50 |                                  |                       |                                  |                        |                                      |                                               |                        |                        |
| 21:00 | ストレッチ<br>白須 秀一<br>21:05～21:50    |                                   | スイム1000 上級<br>21:05～21:45   |                         |     |                                |                                   |                                  |                                   |                                                               |                                   |                                |                                   |                                        |                                       |                                              |                               |                                  |                       |                                  |                        |                                      |                                               |                        |                        |

[illegible]

|                                                                                 |                                                                             |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ストレッチ・リラックス<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                                                                              |
| やさしいピラティス     | 基礎体力向上      |                                                                                  |
| ヨガ&ピラティス      | ストレッチ・リラックス |                                                                                  |
| ストレッチ         | ストレッチ・リラックス |                                                                                  |
| サルセーション       | ダンスプログラム    |                                                                                  |
| 姿斉            | ストレッチ・リラックス |                                                                                  |
| かんたん筋トレ&ストレッチ | 基礎体力向上      | かんたんな筋トレとストレッチを組み合わせ、ご自分のペースで無理なく体を動かします。筋力や柔軟性の維持を目指します。                        |
| かんたんボール       | 基礎体力向上      | エクササイズボールを使用しながら、筋力・柔軟性向上を目指します。楽しみながら体を動かすことができるので、どなたでもご参加いただけます。              |
| かんたんストレッチ     | ストレッチ・リラックス | 柔軟性の向上、姿勢作りを目指すクラスとなります。無理なくゆっくりと体を伸ばしたりほぐしたりしていきます。                             |
| かんたん筋トレ       | 筋力アップ       | 筋力の維持・向上を目指す誰でも参加できるクラスになります。自重や軽いダンベルを使用したかんたんな筋トレをおこないます。                      |
| クロール&背泳ぎ 初中級  | プールプログラム    | クロールと背泳ぎを習得するレッスンプログラムです。                                                        |
| スイム1000 上級    | プールプログラム    | 1000m以上泳ぐプログラムです。                                                                |
| 平泳ぎ初中級        | プールプログラム    | 平泳ぎを習得するレッスンプログラムです。                                                             |
| 背泳ぎ           | プールプログラム    | 背泳ぎを習得するレッスンプログラムです。                                                             |
| バタフライ         | プールプログラム    | バタフライを習得するレッスンプログラムです。                                                           |
| バタフライ中上級      | プールプログラム    | バタフライを習得するレッスンプログラムです。                                                           |
| スイム1000       | プールプログラム    | 1000m以上泳ぐプログラムです。                                                                |
| 平泳ぎ           | プールプログラム    | 平泳ぎを習得するレッスンプログラムです。                                                             |
| クロール&背泳ぎ      | プールプログラム    | クロールと背泳ぎを習得するレッスンプログラムです。                                                        |
| 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。                                                            |
| コンディショニングヨガ   | 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。                        |
| ピラティス30       | ストレッチ・リラックス | 精神統一による心身鍛錬、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。     |
| ブレインコアエクササイズ  | 筋力アップ       | 体幹を鍛えるトレーニングです。                                                                  |
| 特別レッスン        | 基礎体力向上      |                                                                                  |
| 懐メロ           | カロリー消費      | 音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。                              |
| ダンス           | カロリー消費      | 音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。                              |
| ボクシングエクササイズ   | 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、脂肪燃烧、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。 |
| コンディショニング     | ストレッチ・リラックス | 筋力・柔軟性・姿勢・呼吸を整え、身体のバランスを改善するエクササイズです。                                            |
| 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。                     |
| ストロングマーシャル    | 筋力アップ       | 身体能力の向上や自己防衛のスキルを向上、筋力強化などを目的としたプログラムです。                                         |
| ステップⅠ         | 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。                                 |
| ステップⅡ         | 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。                                 |

|          |             |                                                                                      |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ストレッチボール | ストレッチ・リラックス | エクササイズのツールとして開発されたボールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。                                         |
| エアロⅢ     | 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。                         |
| エアロⅠ     | 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。                         |
| ボディファイター | カロリー消費      | パンチやキックの動作を取り入れた脂肪燃焼エクササイズです。                                                        |
| ODOLIVA! | ダンスプログラム    | 音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。                                  |
| ZUMBA    | カロリー消費      | ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。 |
| ヨガⅠ      | 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。                            |
| エアロⅡ     | 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。                         |
| 子供スクール   | ご利用制限の時間帯   | 子供スクールの教室時間です。                                                                       |
| 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。                                                                  |
| マスターズ    | プールプログラム    | マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。              |
| 流水ウォーキング | プールプログラム    | 水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。           |
| 四泳法レッスン  | 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。                                                        |
| 水中ウォーキング | プールプログラム    | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。                   |
| 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。         |
| 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。        |
| フラダンス    | カロリー消費      | ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。                         |
| ルーシーダットン | ストレッチ・リラックス | ルーシーダットンとは体の動きを重視したタイ式のヨガで、「仙人体操」という健康法です                                            |
| コアマット    | 体幹トレーニング    | コアマットを用いて体幹トレーニングを実施するプログラムです。                                                       |