コパンスポーツクラブ鵜沼 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/11/01(日)14:44

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	休館日	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	スタジオ	プール
09:00													
10:00	リンパ･ドレナージュ 大脇 10:15〜11:00	四泳法レッスン 長沼 10:15〜11:00 バタフライ		バレトン 大脇 10:15〜11:00	四泳法レッスン 岡本 剛志 10:15〜11:00 クロール	中級エアロ 押田 10:30〜11:15	ディスタンス中・上級 岡本 剛志 10:15〜11:00	からだスッキリ 藤野 10:15〜10:45	四泳法レッスン 大脇 10:15〜11:00 平泳ぎ		子供スイミング 10:00〜11:00		子供スイミング 10:00〜11:00
11:00	ボディストレイン 大脇 11:15〜12:00	子供スイミング 11:15〜12:00		初級エアロ 大脇 11:15〜11:45		はじめてジャズ 押田 11:30〜12:15		ZUMBA 松下 11:00〜11:45	水中ウォーキング 大脇 11:15〜11:45		子供スイミング 11:00〜12:00	初中級エアロ 大野 ゆかり 11:30〜12:15	子供スイミング 11:00〜12:00
12:00					アクアビクス 後藤 12:00〜12:30						子供スイミング 12:15〜13:00		
13:00	ベリーダンス Dear 13:00〜13:45	ディスタンス中・上級 大脇 13:00〜13:45		ヨガ 藤野 13:00〜13:45		バレトン 高瀬 13:00〜13:45		かんたんエアロ 加藤 13:00〜13:45	四泳法レッスン 13:00〜13:30 背泳ぎ		ディスタンス中・上級 大脇 13:15〜14:00		
14:00	カラダ引き締め 藤野 14:00〜14:30	アクアビクス 大脇 14:00〜14:30		ハワイアンダンス 杉本 14:15〜15:00		からだスッキリ 藤野 14:00〜14:30		やさしいヨガ 加藤 14:00〜14:45	アクアビクス 大脇 14:00〜14:30	リトモス 反中 14:00〜14:45			
15:00		子供スイミング 15:30〜16:30			子供スイミング 15:30〜16:30					マットサイエンス 丹羽 15:15〜16:00			
16:00	子供スクール 16:30〜17:30 キッズチア	子供スイミング 16:30〜17:30			子供スイミング 16:30〜17:30		子供スイミング 16:30〜17:30		子供スイミング 16:30〜17:30				
17:00	子供スクール 17:30〜18:30 キッズチア	子供スイミング 17:30〜18:30			子供スイミング 17:30〜18:30		子供スイミング 17:30〜18:30		子供スイミング 17:30〜18:30		子供スイミング 17:00〜18:00		
18:00	子供スイミング 18:30〜19:30 キッズチア	子供スイミング 18:30〜19:30					子供スイミング 18:30〜19:30		プライベートレッスン 18:30〜20:30 2コース他団体貸出 ※一部利用可				
19:00													
20:00	ZUMBA 冨田 20:15〜21:00	水中ウォーキング 20:15〜20:45		リトモス 伊神 20:15〜21:00	水中ウォーキング 20:15〜20:45	中級エアロ 小川 由珂留 20:15〜21:00		初級エアロ 大野 ゆかり 20:15〜21:00			ディスタンス中・上級 20:15〜21:00		
21:00	キック＆パンチ 冨田 21:15〜21:45			ビートボクシング 鈴木 里都 21:15〜21:45		リフレッシュヨガ 後藤 21:15〜22:00			アクアビクス 大野 ゆかり 21:15〜21:45		水中バレーボール 21:15〜21:45		
22:00													

ご連絡事項
※感染症予防の観点から、社会情勢等を鑑みてプログラム実施時間や定員を変更する事があります。
※開始5分以降の途中参加はご遠慮ください。

※スタジオプログラム中のソーシャルディスタンスやプログラム前後の会話を控えるようお願い致します。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ鵜沼

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
キック＆パンチ	カロリー消費	キックボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、キック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。
水中バレーボール	プールプログラム	水中バレーボールは楽しみながら水中運動をしたい方に適しています。
やさしいヨガ	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。
初中級エアロ	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。
かんたんエアロ	カロリー消費	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。基本動作を中心に進めます。
からだスッキリ	筋力アップ	ストレッチや腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。
リフレッシュヨガ	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。
はじめてジャズ	カロリー消費	リズミカルなダンスを楽しみながら体を動かすプログラムです。
中級エアロ	基礎体力向上	音楽のテンポが速く振付の展開が多いエアロビクスで、ステップや動きに慣れており、体力が十分に備わっている方に向けたクラスです。
初級エアロ	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。
ハワイアンダンス	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。
ディスタンス中・上級	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です。
カラダ引き締め	筋力アップ	ストレッチや腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。
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。
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！
ベリーダンス	カロリー消費	中東の舞踊スタイルであるベリーダンスを楽しみながら体を動かします。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスクールの教室時間です。
プライベートレッスン	プールプログラム	1対1の個人レッスン、泳法指導、スタートやターン技術等、指導内容は、ご要望にお応えします。
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。無料クラスと有料クラスがあります。
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。
リトモス	基礎体力向上	11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。 ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
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。
バレトン	基礎体力向上	バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
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。
マットサイエンス	ストレッチ・リラックス	ヨガ＋ピラティスで体幹部を鍛える、コア・スタビリティ（体幹安定）エクササイズです。
リンパ･ドレナージュ	ストレッチ・リラックス	体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくプログラムです。