コパンスポーツクラブ ビバシティ プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/15(木)14:37

	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	初級エアロ 國枝 ゆり 10:15〜11:00	子供スイミング 10:15〜11:45 ※一部利用可		ヨガ 大森 奈美 10:30〜11:15	子供スイミング 10:15〜11:45 ※一部利用可	初中級エアロ 疋田 幸子 10:15〜11:00	子供スイミング 10:15〜11:45 ※一部利用可	ヨガ 伊庭 麻理子 10:30〜11:15	子供スイミング 10:15〜11:45 ※一部利用可	ストレッチ 吉澤 10:30〜11:15	子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可		子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可
11:00	ZUMBA Nancy 11:20〜12:05	スキンダイビング愛好会 11:45〜12:45		バレトン 清水 良 11:30〜12:15		初級ステップ 北村 郁 11:15〜12:00		初級エアロ 伊庭 麻理子 11:45〜12:30		ZUMBA 吉澤 11:30〜12:15	子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可		子供スイミング 11:00〜12:00 ※一部利用可
12:00	ヨガ 國枝 ゆり 12:25〜13:10	アクアビクス 吉澤 12:50〜13:35		ZUMBA 吉澤 12:30〜13:15	上級者スイム 12:15〜13:00	コアトレ 北村 郁 12:15〜13:00	バタフライ初級 畑野 祐里佳 12:15〜12:45		クロール初級 大橋 祥貴 12:15〜12:45	サルセ—ション Nancy 12:30〜13:15	子供スイミング 12:00〜12:45 ※一部利用可		子供スイミング 12:00〜13:00 ※一部利用可
13:00	初級エアロ 大森 奈美 13:30〜14:15	初心者スイム 畑野 祐里佳 13:45〜14:15		サルセ—ション Nancy 13:30〜14:15	背泳ぎ初級 13:15〜13:45	ヨガ Nancy 13:15〜14:00	平泳ぎ初級 畑野 祐里佳 13:00〜13:30 アクアビクス 畑野 祐里佳 13:45〜14:15	ラテンエアロ 西本 美香 13:00〜13:45	水中ウォーキング 大橋 祥貴 13:00〜13:30 中上級スイム 大橋 祥貴 13:45〜14:30	ボディファイター— 吉澤 13:30〜14:00		ボディストレイン 大橋 祥貴 13:15〜14:00	子供スイミング 13:00〜14:00 ※一部利用可
14:00	自重トレーニング 吉澤 14:30〜15:15	子供スイミング 14:30〜15:30 ※一部利用可		ボディファイター— 吉澤 14:30〜15:15	アクアビクス 清水 良 14:00〜14:30	ZUMBA 國枝 ゆり 14:20〜15:05		ヨガ 西本 美香 14:05〜14:50		RUN MIX 吉澤 14:15〜14:45	子供スイミング 14:00〜15:00 ※一部利用可	お腹引き締め 大橋 祥貴 14:15〜14:45	子供スイミング 14:00〜15:15 ※一部利用可
15:00		子供スイミング 15:30〜16:30 ※一部利用可			子供スイミング 15:00〜16:00 ※一部利用可		子供スイミング 15:00〜16:00 ※一部利用可	AB-attack 吉澤 15:10〜15:55	子供スイミング 15:00〜16:00 ※一部利用可	ヨガ 小針 菜穂子 15:00〜15:45	子供スイミング 15:00〜16:00 ※一部利用可	週替わりレッスン 大橋 祥貴 15:00〜15:30	
16:00	子供スクール 16:00〜17:00	子供スイミング 16:30〜17:30 ※一部利用可			子供スイミング 16:00〜17:00 ※一部利用可		子供スイミング 16:00〜17:00 ※一部利用可		子供スイミング 16:00〜17:00 ※一部利用可		子供スイミング 16:00〜17:00 ※一部利用可		
17:00	子供スクール 17:00〜18:00	子供スイミング 17:30〜18:30 ※一部利用可			子供スイミング 17:00〜18:00 ※一部利用可		子供スイミング 17:00〜18:00 ※一部利用可		子供スイミング 17:00〜18:00 ※一部利用可		子供スイミング 17:00〜17:45 ※一部利用可		
18:00	子供スクール 18:00〜19:00	子供スイミング 18:30〜19:45 ※一部利用可			子供スイミング 18:00〜19:00 ※一部利用可		子供スイミング 18:00〜19:00 ※一部利用可		子供スイミング 18:00〜19:00 ※一部利用可				
19:00	AB-attack 吉澤 19:45〜20:30			週替わりレッスン 吉澤 19:30〜20:00	子供スイミング 19:00〜19:45 ※一部利用可	ボディストレイン 吉澤 19:15〜20:00	子供スイミング 19:00〜19:45 ※一部利用可	RUN MIX 吉澤 19:30〜20:00	子供スイミング 19:00〜19:45 ※一部利用可		スキンダイビング愛好会 19:30〜20:30		
20:00	ヨガ 小林 勤 20:45〜21:30			初級エアロ 吉澤 20:15〜20:45		初中級エアロ 伊庭 麻理子 20:15〜21:00		リトモス 鈴木 真弥 20:15〜21:00					
21:00				週替わりレッスン 大橋 祥貴 21:00〜21:45		ヨガ 伊庭 麻理子 21:15〜21:45		ZUMBA 吉澤 21:15〜22:00					

22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ ビバシティ

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** 体をリズミ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
バレトン	基礎体力向上	
コアトレ	筋力アップ	
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	
バタフライ初級	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。
中上級スイム	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。
背泳ぎ初級	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。
クロール初級	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。
初級ステップ	基礎体力向上	ステップの基本動作を中心に行います。
お腹引き締め	筋力アップ	お腹まわりを鍛えるトレーニングです。
RUN MIX	カロリー消費	ラン中心のハイインパクトエアロビクスと自体重トレーニングで脂肪燃焼を促します。
ラテンエアロ	カロリー消費	【ダンス系プログラム】エアロビクスにラテンステップを取り入れたプログラム。 ラテンミュージックにあわせて楽しみましょう。
ボディストレイン	筋力アップ	軽快な音楽に合わせ、バーベルやおもりを使ったエクササイズ！
平泳ぎ初級	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。
週替わりレッスン	ストレッチ・リラックス	週替わりでレッスンプログラムが変わります。
上級者スイム	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。
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。
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。
初心者スイム	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。
スキンダイビング愛好会	プールプログラム	マスク、スノーケル、フィンを装備して水中を自由に泳ぎます。
ZUMBA	ダンスプログラム	アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ！これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです
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。
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。
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。
AB-attack	筋力アップ	AB-Attackは、「狙いはお腹！」をコンセプトとし、立位腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。
サルセーション	カロリー消費	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサ ソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような 曲が選ばれているダンスプログラムです。
自重トレーニング	筋力アップ	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。