

コパンスポーツクラブ八幡 プログラムスケジュール（2026年9月）

更新:2026/08/31(月)17:26

	月			火	水			木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	休館日	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	初級エアロ&コンディショニング 甲斐 洋恵 10:30～11:00				ボディバランス45※FX 一筆 里美 10:30～11:15			腸活体操 一筆 里美 10:30～11:00			フラダンス サチコ・ナ・プアラニ 10:30～11:15	子供スクール 10:15～11:05		ヨガ YUMI 10:30～11:15	子供スクール 10:30～11:30	子供スイミング 10:00～11:00 ※全面利用不可	ヨガ 10:30～11:30	子供スクール 10:00～11:00	子供スイミング 10:00～11:45 ※全面利用不可
11:00	初級エアロ 甲斐 洋恵 11:15～12:00				中級エアロ 佐子 容子 11:45～12:30			初級エアロ 森 貴子 11:30～12:15			初級エアロ 末村 佳子 11:45～12:30		子供スイミング 11:00～12:00	ボディバランス45※FX 一筆 里美 11:30～12:15	子供スクール 11:45～12:35	子供スイミング 11:00～12:00 ※一部利用可	lezmilzシェイプス 石田 優加子 11:45～12:30	子供スクール 11:10～11:45	
12:00	ヨガ 鴨奥 幸江 12:30～13:15							ヨガ YUMI 12:45～13:30		アクアピクス 村松 真由美 12:45～13:15	ヨガ 末村 佳子 12:45～13:30			ボディパンプ 一筆 里美 12:30～13:30	子供スクール 12:45～13:35				
13:00	ボディバランス45※FX 小谷 祐貴子 13:45～14:30		アクアピクス 梅村 睦美 13:30～14:15		ヨガ 佐子 容子 13:00～13:45		アクアピクス 一筆 里美 13:10～13:40				オリジナルトレーニング 三浦 征樹 13:45～14:15		アクアピクス 梅村 睦美 13:30～14:00	ボディコンパット 一筆 里美 13:45～14:45	子供スクール 13:40～14:40	子供スイミング 13:45～14:00 ※全面利用不可	ボディバランス 小谷 祐貴子 13:00～14:00		
14:00	中級エアロ 山根ジュンギョク 14:45～15:30				ボディパンプ 一筆 里美 14:15～15:15			ZUMBA 村松 真由美 14:00～14:45	子供スクール 14:45～15:35		オリジナルストレッチ 三浦 征樹 14:30～15:00				子供スクール 14:45～15:45	子供スイミング 14:00～15:00 ※全面利用不可	ボディパンプ 小谷 祐貴子 14:20～15:20		【ボディパンプ＆ストレッチ】ストレッチアンドウォーク 梅村 睦美 14:00～14:30
15:00	オリジナルストレッチ 石田 優加子 15:45～16:15		子供スイミング 15:45～16:00 ※全面利用不可		ボディコンパット 一筆 里美 15:35～16:35		子供スイミング 15:45～16:00 ※全面利用不可	ボディパンプ 三浦 征樹 15:10～16:10		子供スイミング 15:45～16:00 ※全面利用不可	背骨コンディショニング 中川 明子 15:15～16:00		子供スイミング 15:45～16:00 ※全面利用不可	ボディジャム 藤原 結人 15:45～16:45		子供スイミング 15:00～16:00 ※全面利用不可	ボディコンパット 三浦 征樹 15:45～16:45		
16:00		子供スクール 16:45～17:45	子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可		腸活体操 一筆 里美 16:55～17:25		子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可	ボディコンパット 三浦 征樹 16:30～17:30	子供スクール 16:45～17:45	子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可			子供スイミング 16:00～17:00 ※全面利用不可			子供スイミング 16:00～17:15 ※全面利用不可			
17:00			子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可				子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可			子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可		子供スクール 17:15～18:00	子供スイミング 17:00～18:00 ※全面利用不可	子供スクール 17:00～18:00		子供スイミング 17:15～18:15			
18:00	体幹トレーニング&ヨガ 高城 順子 18:15～19:15	子供スクール 18:00～19:00	子供スイミング 18:00～19:15 ※全面利用不可				子供スイミング 18:00～19:15 ※全面利用不可			子供スイミング 18:00～19:15 ※全面利用不可		子供スクール 18:00～20:00	子供スイミング 18:00～19:15 ※全面利用不可	子供スクール 18:00～19:00		子供スイミング 18:15～19:15			
19:00	ボディパンプ 一筆 里美 19:30～20:15	子供スクール 19:00～20:00	子供スイミング 19:15～20:15		ボディパンプ 三浦 征樹 19:30～20:00		子供スイミング 19:15～20:15	lezmilzシェイプス 石田 優加子 19:00～19:45		子供スイミング 19:15～20:15			子供スイミング 19:15～20:00			子供スイミング 19:15～19:30			
20:00	ボディコンパット 一筆 里美 20:30～21:30		子供スイミング 20:15～21:00 スイミング 梅村 睦美 20:15～20:45		ボディアタック 三浦 征樹 20:20～21:20		子供スイミング 20:15～21:00	ボディジャム RIE 20:00～21:00		子供スイミング 20:15～21:00	ボディコンパット 石田 優加子 20:20～21:20								
21:00																			

ご連絡事項

- けが防止のため、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
- 安全で効果的なレッスンを行うために、途中入場はご遠慮ください。
- レッスン途中で身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。

- 安全のため、ツールの片付けはインストラクターの指示に従ってください。
- 各クラス、安全にお楽しみいただくために定員数を設けておりますので、あらかじめご了承ください。
- プールをご利用の際は、スイミングキャップを着用ください。また、タオルをお持ちいただき身体の水分を拭き取りロッカーに

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ八幡

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。
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。	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
初級エアロ&コンディショニング	—	
体幹トレーニング&ヨガ	—	
オリジナルトレーニング	—	
中級エアロ	—	
初級エアロ	—	
オリジナルストレッチ	—	
レズミルズシェイプス	筋力アップ	Les Mills が提供する、音楽と最新トレーニング理論を融合した身体引締めプログラムです。
フラダンス	カロリー消費	ハワイアンダンスの要素を取り入れた楽しいエクササイズプログラムです。
背骨コンディショニング	体幹トレーニング	背骨周りの筋肉を鍛えることで姿勢の改善や身体の安定性を高めるプログラムです。
【水中腸活ウォーキング】ストレッチアンドウォーク	プールプログラム	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。
ボディジャム	カロリー消費	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラム。最新のダンススタイルともっともホットなサウンドを体感できます。
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。
腸活体操	ストレッチ・リラックス	
ボディアタック	カロリー消費	シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギッシュなエアロビクスエクササイズです。汗をかきたい、達成感を味わいたいという方におすすめです。
ボディバランス45※FX	ストレッチ・リラックス	Live配信クラスです。
アクアビクス	プールプログラム	水中でのエクササイズで全身の筋力や持久力を鍛えます。
スイミング	プールプログラム	各種目、細かくレッスンします。
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。
ボディコンバット	カロリー消費	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返して行うシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
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。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	少しヨガが慣れてきた方向けのカンタンなヨーガです。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。
ボディバランス	ストレッチ・リラックス	ヨガや太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高め、しなやかな身体を手に入れます。その日の体調に合わせて動きを調整しながら楽しめるクラスです。
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。