

コパンスポーツクラブ浜北 プログラムスケジュール (2025年4月)

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|-------|--|------------------------------|---|----------------------------------|--|---|-------------------------------------|-----------------------------------|--|-----|--------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------|--------|
| | スタジオ | 18m流水プール | 25mプール | スタジオ | 18m流水プール | 25mプール | スタジオ | 18m流水プール | 25mプール | 休館日 | スタジオ | 18m流水プール | 25mプール | スタジオ | 18m流水プール | 25mプール | スタジオ | 18m流水プール | 25mプール |
| 10:00 | 健康エアロとストレッチ 梅原 10:50~11:50 | パワーアクア 久絵 10:30~11:15 | ママ倶楽部 7.6コース利用可 10:30~11:30 | かんたんエアロ NORIKO 10:30~11:30 | かんたんアクア 真輝 10:30~11:00 | | 整えるヨガ はづき 10:30~11:30 | アクアダンス 45 森山 10:30~11:15 | レディース倶楽部 1と7コースのみ利用可 10:30~11:30 | | バレトン(裸足) 中橋 10:30~11:10 | かんたんアクア 久絵 10:30~11:15 | レディース倶楽部 1コースのみ利用可 10:30~11:30 | | | ママ倶楽部 4コースのみ利用可 10:30~11:30 | | | |
| 11:00 | | | | やさしいダンス 松本 11:40~12:40 | 流水ウォーキング 真輝 11:10~11:40 | | かんたんエアロ はづき 11:40~12:20 | | ママ倶楽部 7.6コース利用可 11:30~12:30 | | SALSATION 中橋 11:20~12:20 | ストレッチ&ウォーク 久絵 11:40~11:55 | | かんたんエアロ 原田 11:00~12:00 | | | ZUMBA 直美 11:00~12:00 | オリジナルアクア(週替わり) 11:00~11:45 | |
| 12:00 | バレトン 三輪 12:00~12:40 ストレッチボール 三輪 12:45~13:05 | | シンクロサークル 3-7コース利用可 12:00~13:30 | | | | SALSATION はづき 12:30~13:30 | | | | | | | パワーエアロ 直美 12:10~13:10 | パワーアクア 原田 12:30~13:15 | | 第3・4 ほぐし ヨガ 中橋 12:10~13:10 第1・2 ゆ ったりヨガ 主 12:10~13:10 | | |
| 13:00 | 健美操 大石 13:30~14:30 | アクアセラピー 真輝 13:30~14:15 | | やさしいヨガ 大柳豆 13:10~14:30 | ウォーキング 佐織 13:40~13:55 | | | | | | | 水中でセルフケア 真輝 13:30~13:45 流水ウォーキング 真輝 13:50~14:20 | | 雅ヨガ 佐藤 13:30~14:30 | | | 子供スイミング 13:30~14:30 | | |
| 14:00 | | | | かんたん筋トレ 真輝 14:40~15:00 | アクアファン 佐織 14:00~14:30 ツボツボ 佐織 14:40~15:10 | | | 機能改善アクア 川島 14:00~14:30 | | | | | | | | | 子供スイミング 14:30~15:30 | | |
| 15:00 | 子供の英会話 イヴ 15:00~15:45 子供の英会話 イヴ 15:50~16:35 | | 子供スイミング 1-5コース利用可 15:15~16:15 子供スイミング 15:45~16:45 | | | 子供スイミング 1-5コース利用可 15:15~16:15 子供スイミング 15:45~16:45 | | | | | | 子供スイミング 1-5コース利用可 15:15~16:15 子供スイミング 15:45~16:45 | | | | | 子供スイミング 15:30~16:30 | | |
| 16:00 | 子供の英会話 イヴ 16:40~17:25 | | 子供スイミング 16:45~17:45 | | | 子供スイミング 16:45~17:45 | 子どものモダン バレエ 増田 16:30~17:20 | | | | | 子供スイミング 16:45~17:45 | | | | | 子供スイミング 16:30~17:30 | 子どもの空手 清水 16:30~17:30 | |
| 17:00 | 子供の英会話 イヴ 17:30~18:15 | | 子供スイミング 17:45~18:45 | | | 子供スイミング 17:45~18:45 | 子どものモダン バレエ 増田 17:30~18:30 | | | | | 子供スイミング 17:45~18:45 | | | | | | 子どもの空手 清水 17:30~18:30 | |
| 18:00 | パワーエアロ 奈々江 18:50~19:50 | | | | | 子供スイミング 1.2コース利用可 18:45~19:45 | | | | | | 子供スイミング 18:45~19:45 \マスターズ倶楽部 18:45~19:45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | ZUMBA 心優 19:00~20:00 | | | ZUMBA 直美 19:10~19:50 | パワーアクア 久絵 19:30~20:00 | | | | | | かんたんエアロ 原田 19:00~20:00 | | | | | |
| 20:00 | ゆったりヨガ 山本 20:00~21:00 | | | かんたんエアロ 奈々江 20:10~20:50 | | | ピラティス NORIKO 20:00~21:00 | | | | | | | パワーエアロ YUKI 20:10~21:10 | | | | | |

| | | |
|--|--|--|
| 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。 | 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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 | 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。 |
| 有料プログラム 別途料金が発生します。 | | |

| プログラム名 | 分類 | 説明文 |
|-------------|--------------------|--|
| かんたんエアロ | カロリー消費、ストレッチ・リラックス | 初心者向けのかんたんエアロピクス。基本の動きで心身を活性化。 |
| 健康エアロとストレッチ | カロリー消費、ストレッチ・リラックス | エアロピクスとストレッチを組み合わせたプログラム。心肺機能向上と柔軟性向上を同時に促進。 |
| バレトン | 筋力アップ、体幹トレーニング | バレエの動きを取り入れたエクササイズ。筋力アップと柔軟性向上を重点的に鍛える。 |
| パワーエアロ | カロリー消費 | 高強度なエアロピクス。ダイナミックな動きで全身の筋力と持久力を同時に向上。 |
| ピラティス | 筋力アップ、体幹トレーニング | 身体の中心部を鍛えるピラティス。コアを強化し、姿勢と柔軟性を向上。 |
| ZUMBA | カロリー消費 | ラテン音楽に合わせた楽しいダンス。有酸素運動でカロリーを消費し、リズム感も養える。 |
| やさしいダンス | カロリー消費 | 初心者向けの優しいダンスプログラム。楽しく動きながら、心地よいリラックス感を提供。 |
| かんたん筋トレ | 筋力アップ | 初心者向けのかんたん筋力トレーニング。音楽で楽しみながら全身の筋力をアップ。 |
| SALSATION | 筋力アップ | サルサのリズムを取り入れたエクササイズ。楽しみながら全身の筋力と柔軟性を向上。 |
| 健美操 | カロリー消費、ストレッチ・リラックス | 健康増進を目指すためのエクササイズ。心肺機能向上と柔軟性向上を組み合わせたプログラム。 |
| ゆったりヨガ | ストレッチ・リラックス | のんびりとしたヨガ。呼吸を整えながら体をゆるめ、心身のリラックスを促進。 |
| やさしいヨガ | ストレッチ・リラックス | 初心者向けの優しいヨガ。基本のポーズを通じて体力向上と柔軟性の向上を目指す。 |
| 雅ヨガ | ストレッチ・リラックス | 優雅で美しいヨガ。バランスを重視し、姿勢と柔軟性を向上させる。 |
| ほぐしヨガ | ストレッチ・リラックス | 筋肉をほぐすヨガ。疲れた体をやわらかくほぐし、日常の疲れをリリース。 |
| 整えるヨガ | ストレッチ・リラックス | 体と心を整えるヨガ。ポーズや呼吸法を通じてバランスと安定感を向上。 |
| ストレッチボール | ストレッチ・リラックス | ボールを使ったストレッチ。深いストレッチで筋肉をほぐし、柔軟性を向上。 |
| かんたんアクア | カロリー消費 | 水中での初心者向けエクササイズ。浮力を利用し、軽快な動きで全身を活性化。 |
| アクアファン | カロリー消費、筋力アップ | 水中で楽しむエクササイズ。適度な抵抗で筋力アップと有酸素運動を同時に。 |
| 流水ウォーキング | カロリー消費、筋力アップ | 流れる水中でのウォーキング。関節に優しく、運動効果を高めた有酸素運動。 |
| ウォーキング | カロリー消費 | 水中でのウォーキング。心肺機能向上と関節への負担軽減を目指すエクササイズ。 |
| ストレッチ&ウォーク | カロリー消費 | ウォーキングとストレッチを組み合わせ。歩きながら柔軟性向上とリラックス。 |
| パワーアクア | カロリー消費、筋力アップ | 力強い動きで水中トレーニング。筋力アップと持久力向上を重点的に鍛える。 |
| アクアダンス45 | カロリー消費 | 45分間のアクアダンス。リズムカルな動きでカロリーを消費し、楽しみながら運動。 |
| アクアセラピー | リハビリ | 水の浮力を利用したセラピーティクなエクササイズ。関節への優しいアプローチ。 |
| ツボツボ | リハビリ | ツボにアプローチしたエクササイズ。体の特定の部位を重点的にトレーニング。 |
| 機能改善アクア | 筋力アップ、リハビリ | 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。 |
| 水中でセルフケア | リハビリ | 水中で行う自己ケアプログラム。リラックス効果と体調の調整を目指す。 |
| オリジナルアクア | カロリー消費 | 週替わりで変わる水中エクササイズ。 |
| レディース倶楽部 | 泳力アップ | 女性限定のスイミングレッスン※有料プログラム 別途申し込みが必要です |
| マスターズ倶楽部 | 泳力アップ | 男女混合のスイミングレッスン※有料プログラム 別途申し込みが必要です |
| 子供スイミング | - | 子どもスクールの教室時間です。 |

