

コパンスポーツクラブ橋本 プログラムスケジュール（2025年4月）

更新:2025/02/27(木)13:38

|       | 月                               |                                                    | 火                                 |                                 | 水                                 |                                      | 木                                        |                                       | 金                                 |                                   | 土                         |                                      | 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                               | スタジオ                      | プール                                  | 休館日 |
| 09:00 | TRX15<br>堂本<br>09:30～09:45      | 教えてバタフライ(奇数月)<br>教えてクロール(偶数月)<br>上西<br>09:55～10:25 |                                   |                                 | 準備体操<br>堂本<br>09:55～10:10         |                                      |                                          |                                       | コアリメイク<br>森<br>09:45～10:05        |                                   |                           | 子供スイミング<br>09:30～10:30               |     |
| 10:00 | エアロピクス<br>森本<br>10:00～10:45     | ディスタンス上中級(1～4コース)<br>上西<br>10:30～11:15             | コアトレーニング<br>森<br>10:25～10:45      | さよなら腰痛・肩こり<br>谷澤<br>10:55～11:25 | 転倒予防タイム<br>堂本<br>10:15～10:30      | 自主練習<br>10:30～11:00                  | 太極舞<br>ちひろ<br>10:00～11:00                | ディスタンス練習会<br>10:00～10:45              | ZUMBA<br>篠田<br>10:15～11:00        | マスターズ上級<br>上西<br>10:30～11:15      |                           | 子供スイミング<br>10:30～11:30               |     |
|       |                                 | 初級練習会(5コース)<br>10:30～11:15                         |                                   |                                 | ピラティス<br>九鬼<br>10:45～11:30        |                                      |                                          | ディスタンス初級(3,4コース)<br>上西<br>10:30～11:15 |                                   |                                   |                           |                                      |     |
| 11:00 |                                 | 教えてターン<br>上西<br>11:25～11:55                        | フィットネス・フラダンス<br>米田<br>11:45～12:30 | ベビースイミング<br>11:15～12:00         |                                   | らくらくアクアウォーキング<br>ひさえだ<br>11:00～11:30 | 陰陽帰依<br>体を整えるストレッチ<br>ちひろ<br>11:10～11:55 |                                       | ヨガ<br>榎内<br>11:15～12:00           | ベビースイミング(有料教室)<br>11:15～12:00     |                           | 選手・選手育成<br>11:30～13:30               |     |
|       |                                 |                                                    |                                   | 4泳法ワンポイント<br>谷澤<br>11:30～12:00  |                                   |                                      |                                          |                                       |                                   |                                   |                           | らくらくアクアウォーキング20<br>谷澤<br>11:35～11:55 |     |
| 12:00 | りきみ解消タイム<br>堂本<br>12:45～13:10   |                                                    | リラックスヨガ<br>米田<br>12:40～13:25      |                                 | ストレッチボール<br>ひさえだ<br>12:00～12:15   |                                      |                                          |                                       |                                   |                                   |                           | 太極舞初級<br>ちひろ<br>12:15～13:15          |     |
| 13:00 | ZUMBA GOLD<br>篠田<br>13:30～14:15 | らくらくアクアウォーキング<br>ひさえだ<br>13:30～14:00               | エアロピクス初級<br>吉國<br>13:40～14:25     | 教えて平泳ぎ<br>谷澤<br>13:20～13:50     | ZUMBA GOLD<br>森本<br>13:00～13:45   |                                      | エアロ4 5<br>谷澤<br>13:00～13:45              |                                       | フィットネスフラダンス<br>米田<br>13:30～14:15  | ヌードルウォーキング<br>ひさえだ<br>13:30～14:00 | ヨガ60<br>山上<br>13:30～14:30 |                                      |     |
| 14:00 | ヨガ<br>篠田<br>14:30～15:15         | 教えてクロール<br>余川<br>14:10～14:40                       | ピラティス<br>吉國<br>14:35～15:20        | スイミークラブ（幼稚園教室）<br>14:00～15:00   | サーキットエクササイズ<br>九鬼<br>14:00～14:45  | らくらくアクア<br>森本<br>14:00～14:30         | ヨガ<br>榎内<br>14:00～14:45                  | アクア30<br>谷澤<br>14:10～14:40            | リラックスヨガ<br>米田<br>14:30～15:15      |                                   |                           |                                      |     |
|       |                                 | 教えてバタフライ<br>余川<br>14:50～15:20                      |                                   |                                 |                                   |                                      |                                          |                                       |                                   |                                   |                           |                                      |     |
| 15:00 |                                 |                                                    |                                   |                                 |                                   |                                      |                                          |                                       |                                   |                                   |                           | 子供スイミング<br>15:30～16:30               |     |
| 16:00 |                                 | 子供スイミング<br>16:30～17:30                             |                                   | 子供スイミング<br>16:30～17:30          |                                   | 子供スイミング<br>16:30～17:30               |                                          | 子供スイミング<br>16:30～17:30                |                                   | 子供スイミング<br>16:30～17:30            |                           | 子供スイミング<br>16:30～17:30               |     |
| 17:00 |                                 | 子供スイミング<br>17:30～18:30                             |                                   | 子供スイミング<br>17:30～18:30          |                                   | 子供スイミング<br>17:30～18:30               |                                          | 子供スイミング<br>17:30～18:30                |                                   | 子供スイミング<br>17:30～18:30            |                           |                                      |     |
| 18:00 |                                 | 子供スイミング<br>18:30～19:30                             |                                   | 子供スイミング<br>18:30～19:30          |                                   | 子供スイミング<br>18:30～19:30               |                                          | 子供スイミング<br>18:30～19:30                |                                   | 子供スイミング<br>18:30～19:30            |                           |                                      |     |
| 19:00 | ZUMBA<br>九鬼<br>19:30～20:15      | 子供スイミング<br>19:30～20:30                             |                                   | 子供スイミング<br>19:30～20:30          |                                   | 子供スイミング<br>19:30～20:30               | ダンスエクササイズ<br>吉國<br>19:30～20:15           | 子供スイミング<br>19:30～20:30                | はじめてのHIP HOP<br>上西<br>19:45～20:25 | 子供スイミング<br>19:30～20:30            |                           |                                      |     |
|       |                                 | マスターズ中級練習会<br>19:40～20:10                          |                                   | らくらく4泳法<br>山本<br>19:45～20:30    |                                   | マスターズ上級<br>山本<br>19:40～20:25         |                                          |                                       |                                   | マスターズ中・上級<br>谷澤<br>19:45～20:30    |                           |                                      |     |
| 20:00 |                                 |                                                    | ヨガ60<br>山上<br>20:00～21:00         |                                 | ボディコンディショニング<br>保田<br>20:00～20:45 |                                      |                                          |                                       |                                   |                                   |                           |                                      |     |

ご連絡事項  
※キッズスイミングの時間帯に関して、大人遊泳コースはご利用いただけます。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ橋本

|                                                                                 |                                                                 |                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 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。 | 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、徐々に運動をする方にお薦め。 |
| 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。               | 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。         |

| プログラム名       | 分類                                | 説明文                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| マスターズ        | カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ                | 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。                 |
| 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。                            |
| ポールストレッチ     | ストレッチ・リラックス                       | エクササイズツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。                                             |
| ヒップホップ       | カロリー消費                            | ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。楽しみながら効率よくシェイプアップできるというメリットがあります。 |
| コンディショニングヨガ  | ストレッチ・リラックス                       | 体調を整える動きも混ぜ、ヨガを行っています。                                                                  |
| TRX          | カロリー消費、筋力アップ、ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング | ストレッチから筋力強化、ダイエットなどあらゆる目的に対応し、全身を使うファンクショナルトレーニング                                       |
| 準備体操         | ストレッチ・リラックス                       | 本格的な運動の前に、しっかり準備体操を行います。                                                                |
| さよなら腰痛・肩こり   | リハビリ                              | 腰痛・肩こりなど、カラダの不調を改善するプログラムです。                                                            |
| りきみ解消タイム     | ストレッチ・リラックス                       | 肩の力をぬいて、自然体を目指すプログラムです。                                                                 |
| はじめてのHIP HOP | カロリー消費                            | 初めてHIP HOPを行う方向けに、楽しくレッスンを行います                                                          |
| 転倒予防タイム      | 筋力アップ、体幹トレーニング                    | スムーズで安定した立ち上がりを行うための介護予防運動を行います。                                                        |
| 4泳法ワンポイント    | 泳力アップ                             | 4泳法のポイントを丁寧に解説・指導していきます。                                                                |
| 太極舞          | カロリー消費、ストレッチ・リラックス                | 中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。                                     |
| ストレッチ        | ストレッチ・リラックス                       | 意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。                                          |
| 子供スイミング      | －                                 | 子どもスクールの教室時間です。                                                                         |
| 四泳法レッスン      | カロリー消費、泳力アップ                      | 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     | カロリー消費、リハビリ                       | 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       | カロリー消費                            | 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。            |
| ヨガ           | カロリー消費、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。                               |
| エアロビクス       | カロリー消費                            | 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。                            |