

# コパンスポーツクラブ京都醍醐 プログラムスケジュール (2024年12月)

更新:2024/11/12(火)10:22

	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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	ラテンエアロ 藤田 優香 10:30~11:15		初級ステップ 四方 秀弥 10:30~11:15	クロール 川口 雪乃 10:30~11:00	初級エアロ 松田 美佐 10:30~11:15		初級エアロ 和田 保美 10:30~11:15			ズンバ サチコ 10:30~11:15	子供スイミング 10:00~11:00	筋コンディショニング 松本 侑紀 10:30~11:15	子供スイミング 10:00~11:00
11:00	ズンバ MANAKA 11:30~12:15		ピラティス 平岡 11:30~12:15	背泳ぎ 川口 雪乃 11:15~11:45	ズンバ MANAKA 11:30~12:15	水中ウォーキング 11:00~11:30	オリジナルダンス TOMO 11:30~12:15	るるんアクア 和田 保美 11:30~12:15		簡単ダンス サチコ 11:35~12:20	子供スイミング 11:00~12:00	ヴィンヤサヨガ 荒木 11:30~12:15	子供スイミング 11:00~11:20
				パーソナルレッスン 11:50~12:20									水中ウォーキング 松本 侑紀 11:45~12:30
12:00	リフレッシュヨガ 荒木 真記子 12:30~13:15		背骨コンディショニング 野口 真奈美 12:30~13:15	るるんアクア 平岡 12:35~13:05	リフレッシュヨガ YAE 12:30~13:15		ズンバ TOMO 12:30~13:15			リトモス 大曾根 12:40~13:25	子供スイミング 12:00~13:00	週替わりレッスン(月2回) 12:40~13:25	子供スイミング 12:30~13:15
13:00	ボクシング&筋力トレーニング 社 13:30~14:15		中級エアロ 小藪 13:30~14:15		リトモス hiro 13:30~14:15	パーソナルレッスン 13:00~13:30	ピラティス 平岡 13:30~14:15	初級クロール 中野 椋介 13:45~14:15		初級ステップ 四方 秀弥 13:45~14:30	水中ウォーキング 川口 雪乃 13:30~14:00	週替わりレッスン(月2回) 13:40~14:25	子供スイミング(体験) 13:00~14:00
						背泳ぎ 中野 椋介 13:45~14:15							
14:00	フローヨガ YAE 14:30~15:15	るるんアクア 社 14:30~15:00	中級ステップ 小藪 14:30~15:15	パーソナルレッスン 14:00~14:30	週替わりレッスン hiro 14:30~15:15	平泳ぎ 中野 椋介 14:30~15:00	ボディメイク&ケア 平岡 14:30~15:15	バタフライ 中野 椋介 14:30~15:00		リフレッシュヨガ 荒木 真記子 14:50~15:35	子供スイミング 14:30~15:30		
				パーソナルレッスン 14:30~15:00									
15:00	子供スイミング 15:30~16:30	子供スイミング 15:30~16:30	チアダンス教室 15:30~18:00	パーソナルレッスン 15:00~15:30	子供スイミング 15:30~16:30	子供スイミング 15:30~16:30	子供スイミング 15:30~16:30	子供スイミング 15:30~16:30		チアダンス教室 15:45~18:00	子供スイミング 15:30~16:30		
				子供スイミング 15:30~16:30									
16:00	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			子供スイミング 16:30~17:30		
17:00	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 17:30~19:00		
18:00	初中級ステップ 桐村 18:00~18:45	子供スイミング 18:30~20:00		子供スイミング 18:30~20:00		子供スイミング 18:30~20:00		子供スイミング 18:30~20:00					
19:00	初中級エアロ 桐村 19:00~19:45		ボクシング&筋トレ 四方 秀弥 19:00~19:45		初中級ステップ 白須 19:00~19:45		中級ステップ hiro 19:00~19:45			リトモス 大曾根 19:00~19:45			
20:00	リトモス 坂本 貴莉子 20:00~20:45	背泳ぎ&クロール 田中 春人 20:30~21:00	初中級ステップ 四方 秀弥 20:00~20:45	クロール 石丸 20:30~21:00	初中級エアロ 白須 20:00~20:45	パーソナルレッスン 20:00~20:30	初級ダンスエアロ hiro 20:00~20:45	四泳法 三鬼 啓太 20:30~21:00		パンプアップ 大曾根 20:00~20:45			
						パーソナルレッスン 20:30~21:00							

21:00	サルセッションデモ 坂本 貴莉子 21:00～21:45		ストレッチ 四方 秀弥 21:00～21:30		リトモス 大曾根 21:00～21:45		リラックスヨガ YAE 21:00～21:45	パーソナルレッスン 三鬼 啓太 21:00～21:30				
-------	------------------------------------	--	-------------------------------	--	----------------------------	--	-------------------------------	-----------------------------------	--	--	--	--

## コパンプログラム

## コパンスポーツクラブ京都醍醐

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。	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。
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、徐々に運動をする方にお勧め。	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。	チアダンス ココロを育み、笑顔と元気を届けます。チアダンスは「人を応援すること」を目的として誕生したダンスで、「笑顔」を通じ相手に元気や勇気を与えます。

プログラム名	分類	説明文
リトモス	カロリー消費	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？
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	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。
ステップ	カロリー消費	ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
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。
アクアピクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロピクス（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。
エアロピクス	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。
ダンストレーニング	カロリー消費	音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら、しっかりカロリーを消費できます。
ピラティス	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。
筋膜ストレッチ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	日頃の生活で凝り固まりやすい「筋膜」を押して伸ばします。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。