

# コパンスポーツクラブ三宮 プログラムスケジュール (2025年4月)

更新:2025/03/19(水)08:43

	月			火			水	木			金			土			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	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
10:00	ダンスフィット ネス 規矩 10:30~11:00	エアロ初級 meg 10:35~11:05		リフレッシュム ーブ 堀内 10:45~11:30		かんたんスイミ ング(有料) 前之園 10:30~11:30		ZUMBA Mu 10:15~11:00		幼稚園指導※1 コース使用 10:00~11:00				パレトン 山崎 10:45~11:15		子供スクール 10:00~11:00	パレエ(30) 高島 10:30~11:00		子供スクール 10:00~11:00
11:00	フリースタイル ダンス 規矩 11:15~12:00	アクティブシェ イプ(2) meg 11:25~11:55		背骨コンディシ ョニング(A) 本間 11:45~12:30		アクアピクス 松浦 11:40~12:25		ZUMBA Mu 11:15~12:00	ピラティス MIKA 11:10~11:55	アクアピクス 仲間 11:15~12:00	ピラティス 森岡 11:00~11:45	エアロ初級 堀内 11:00~11:30 フリースタイル ダンス(有料) 規矩 11:55~12:55	泳法レッスン 西原 11:00~11:30 アクアピクス 西原 11:45~12:15	エアロ中級 TOMOMI 11:30~12:15	リラックスヨガ (1) 山崎 11:30~12:15	スイムレッスン (クロール) 宮元 11:30~12:00	パレエ(45) 高島 11:20~12:05		
12:00	アクティブシェ イプ(1) meg 12:20~13:05	アナトミカルバ レエ(有料) 和多田 12:00~13:00				スイム多様目 藤井 12:40~13:10		アクティブシェ イプ MIKA 12:15~13:00			エアロ中級 長田 12:15~13:00			ベルビックス トレッチ(1) 山崎 12:30~13:00		アクアピクス 宮元 12:10~12:55	エアロ中級 YUKIE 12:20~13:05	パレエ基礎クラ ス(有料) 高島 12:20~13:20	
13:00	パレエ 和多田 13:25~14:10			STEPシンプル 富田 13:00~13:30	空手エクササイ ズ(B) 希 13:00~13:45	アクアリセット 松浦 13:20~13:50		かんたんエアロ 仲間 13:05~13:50	パレエ 宮崎 13:20~13:50	水中ウォーキン グ 大川(抄) 13:15~13:45 スイム多様目 大川(抄) 13:55~14:25	STEPシンプル 長田 13:15~13:45			ヨガ kazue 13:45~14:30			BODY PUMP 大川(広) 13:40~14:10		
14:00		パレエ・トゥシ ューズ(有料) 和多田 14:25~14:55		ボディシェイプ 西原 14:00~14:30 ジャズ 秋長 14:45~15:30				ベリーダンス HALU 14:05~14:50	パレエ(有料) 宮崎 14:00~15:10		ボクシングエク ササイズ 西原 14:00~14:30 ヨガ 隆広 14:45~15:30			BODY COMBAT 寺井 14:45~15:15			ヨガ 岡田(幸) 14:40~15:25	SALSATION (有料) 西部 14:40~15:40	アクアピクス HALU 14:10~14:55
15:00								ヨガ Mika 15:00~15:45			フラダンス 神崎 15:45~16:30			UBOUND 寺井 15:30~16:00		子供スクール 15:00~16:00	ZUMBA 西部 15:55~16:40		
16:00			子供スクール 16:00~17:00			子供スクール 16:00~17:00				子供スクール 16:00~17:00		キッズパレエ 高島 16:35~17:35	子供スクール 16:00~17:00	BODY PUMP 寺井 16:20~17:05		子供スクール 16:00~17:00			
17:00			子供スクール 17:00~18:00			子供スクール 17:00~18:00				子供スクール 17:00~18:00			子供スクール 17:00~18:00				BODY COMBAT KENYA 17:00~17:45		
18:00	初級ステップ たつきー 18:30~19:15			ラテンエアロ 富田 18:45~19:30	ボディリセット 大塚 18:20~18:50			ヨガ JUNKO 18:30~19:15		ワンポイントス イム(有料) 前之園 18:50~19:20	パレエ 和多田 18:05~18:50	ボディリセット 神崎 18:25~18:55							
19:00	エアロ初中級 たつきー 19:25~20:10	リラックスヨガ (2) 山崎 19:20~20:05	はじめてスイミ ング(有料) 大川(広) 19:45~20:45	エアロ中級 富田 19:45~20:30	エアロ初級 大塚 19:10~19:55			BODY PUMP 垂水 19:25~20:10	ピラティス JUNKO 19:30~20:15	平泳ぎベーシッ ク 大川(広) 19:30~20:00	ボディメイクヨ ガ HALU 19:20~20:05								
20:00	BODY COMBAT 藤戸 20:25~21:10	ベルビックス トレッチ(2) 山崎 20:15~20:45		UBOUND 富田 20:45~21:30				BODY COMBAT 垂水 20:25~21:10		かんたんスイミ ング(有料) 大川(広) 20:05~21:05	ZUMBA HALU 20:20~21:05								
21:00													アクアピクス HALU 21:20~21:50						

ご連絡事項

4/27のみ開催 日曜日 12:20~13:20 パレエ基礎クラス(有料)

※4月よりスクール制は廃止され、1回1,925円(税込)の都度払い制に変更となります。

<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>有料プログラム 別途料金が発生します。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>		

プログラム名	分類	説明文
ベルビクストレッチ	ストレッチ・リラックス	ベルビクストレッチは、骨盤周りの筋肉を柔軟にするためのエクササイズで、体のバランスや姿勢改善に役立ちます。
フリースタイルダンス	カロリー消費	個々の表現力を活かし、自由なスタイルで踊るダンスのスタイルです。独自のムーブやステップを自由に組み合わせて表現します。
スイム多項目	カロリー消費、泳力アップ	バタフライ、バックストローク、プレストローク、クロールなどの複数の泳法を使い分ける水泳競技です。速さや技術の向上を目指します。
ダンスフィットネス	カロリー消費	リズムカルな音楽に合わせて楽しくダンスをしながら、全身の筋力や持久力を鍛えるフィットネスプログラムです。
かんたんエアロ	カロリー消費	簡単なエアロピクスのプログラムです。リズムカルな音楽に合わせて、手足の動きや有酸素運動を行いながら全身の筋力や心肺機能を向上させることができます。
アクティブシェイブ	カロリー消費	エネルギー的な有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。
ボディメイクヨガ	筋力アップ、ストレッチ・リラックス	筋力と柔軟性を同時に鍛えるヨガのプログラムです。
ベリーダンス	カロリー消費	中東の舞踊スタイルであるベリーダンスを楽しみながら体を動かします。
バレトン	カロリー消費	クラシックバレエとフィットネスを組み合わせたエクササイズプログラムです。
アクアリセット	泳力アップ	水中でのリラックスとストレッチを行い、心身をリフレッシュします。
リフレッシュムーブ	ストレッチ・リラックス	ゆったりとした動きやストレッチでリフレッシュし、身体をリラックスさせます。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽に合わせて踊るエネルギー的な有酸素運動プログラムです。
アクアピクス	泳力アップ	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。
エアロ初級	カロリー消費	エアロピクスの基本的な動きで有酸素運動を行います。
ピラティス	筋力アップ	深層筋を鍛えるためのコアトレーニングプログラムです。
UBOUND	カロリー消費	トランポリンを使った有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。
バレエ	体幹トレーニング	クラシックバレエの基本的な動きを取り入れたエクササイズプログラムです。
BODY COMBAT	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングやキックボクシングの要素を取り入れたエネルギー的なトレーニングプログラムです。
BODY PUMP	筋力アップ	バーベルを使った筋力トレーニングで、全身の筋肉を鍛えるプログラムです。
ボディリセット	ストレッチ・リラックス	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせ、全身のバランスを整えるプログラムです。
STEPシンプル	カロリー消費	ステップを使ったエアロピクスの基本的な動きを行い、有酸素運動を行います。
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。
エアロ中級	カロリー消費	エアロピクスの要素を組み合わせたダイナミックなエクササイズプログラムです。
ルーシーダットン	カロリー消費	リズムカルな動きとストレッチで全身を活性化させるエクササイズです。
リラックスヨガ	ストレッチ・リラックス	心身のリラクゼーションを重視したヨガのプログラムです。
平泳ぎベーシック	カロリー消費	平泳ぎの基本的な練習を行い、泳ぎのスキルを向上させます。
ジャズ	カロリー消費	リズムカルなダンスを楽しみながら体を動かすプログラムです。
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。
子供スクール	-	子どもスクールの教室時間です。

