

コパンスイミングスクール東浦 プログラムスケジュール（2024年4月）

更新:2024/04/05(金)20:53

|       | 月                             | 火                                 | 水   | 木                             | 金                             | 土   | 日   |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|-----|-------------------------------|-------------------------------|-----|-----|
|       | プール                           | プール                               | 休館日 | プール                           | プール                           | プール | プール |
| 10:00 |                               |                                   |     |                               |                               |     |     |
| 11:00 | レディース(③④コース使用)<br>11:45～12:45 | ベビー(⑤⑥コース使用不可)<br>11:45～12:15     |     | レディース(③④コース使用)<br>11:45～12:45 | ベビー(⑤⑥コース使用不可)<br>11:45～12:15 |     |     |
|       |                               | 幼児スイミング(⑤⑥コース使用不可)<br>11:45～12:30 |     |                               |                               |     |     |
| 12:00 |                               |                                   |     |                               |                               |     |     |
| 13:00 |                               |                                   |     |                               |                               |     |     |
| 14:00 |                               |                                   |     |                               |                               |     |     |

コパンプログラム

コパンスイミングスクール東浦

|                                                                 |                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| 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。 | 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                  |
|------------|--------------------|----------------------|
| レディーススイミング | カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ | レディースのみの水泳レッスンとなります。 |
| 子供スイミング    | ー                  | 子どもスクールの教室時間です。      |