

	月		火	水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ	休館日	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
09:00	水中ウォーキング (4コース) 09:30～09:50			ヌードルウォーキング 09:30～10:15		水中ウォーキング (4コース) 09:30～09:50		水中ウォーキング (4コース) 09:30～09:50		全面使用不可 09:00～10:00		全面使用不可 09:00～10:00	
10:00	アクアピクス45 (1~2コース) 10:00～10:45			クロール初級 10:30～10:55		アクアピクス 10:00～10:30				①②③④コース使用不可 10:00～12:00	子供スクール 10:00～13:00	①②③④コース使用不可 10:00～11:00	
11:00	ベビースイミング①② コース使用不可 11:00～11:45			四泳法スイム (2~3コース) 11:00～11:45		平泳ぎ入門 (2~3コース) 11:00～11:25		ベビースイミング①②コース使用不可 11:00～11:45				初級スイム(3～4コース) 11:00～11:30	
						上級スイム (2~3コース) 11:30～12:15						ベビースイミング①②③ コース使用不可 11:30～12:15	
												水中ウォーキング(4コース) 11:35～12:05	
12:00	みんなでたっぷり泳ぐ サークル (1コース) 12:00～12:55			たっぷり泳ぐサークル (1～2コース) 12:00～13:25		みんなでたっぷり泳ぐ サークル (1～2コース) 12:15～13:40				ウォーキング (4コース) 12:00～12:30			
	クロール・背泳ぎ (2～3コース) 12:00～12:45							クロール 12:00～12:25					
	中級クラス (2~3コース) 12:55～13:40							バタフライ (2~3コース) 12:30～13:00					
13:00				アクアピクス45 (1~2コース) 13:45～14:30				上級スイム 13:00～13:45		①②③④コース使用不可 13:00～14:00			
14:00	①②コース使用不可 14:30～15:30					①②コース使用不可 14:30～15:30		アクアピクス45 (1~2コース) 14:00～14:45		全面使用不可 14:00～15:00		子供スイミング(1~4コース) 14:00～15:00	
15:00	①②③④コース使用不可 15:30～16:30			①②③④コース使用不可 15:30～16:30		①②③④コース使用不可 15:30～16:30		①②③④コース使用不可 15:30～16:30		全面使用不可 15:00～16:00			
16:00	全面使用不可 16:30～17:30	キッズチア 16:00～17:00		全面使用不可 16:30～17:30	子供スクール 16:30～17:30	全面使用不可 16:30～17:30		全面使用不可 16:30～17:30	子供スクール 16:30～17:30	①②③④コース使用不可 16:00～17:00			
17:00	全面使用不可 17:30～18:30	子供スクール 17:00～18:00		全面使用不可 17:30～18:30	子供スクール 17:30～18:30	全面使用不可 17:30～18:30		全面使用不可 17:30～18:30	子供スクール 17:30～18:30		子供スクール 17:00～18:00		
18:00	①②③④⑤コース使用不可 18:30～19:30	子供スクール 18:00～19:00		①②③④⑤コース使用不可 18:30～19:30	子供スクール 18:30～19:30	①②③④⑤コース使用不可 18:30～19:30		①②③④⑤コース使用不可 18:30～19:30	子供スクール 18:30～20:30		子供スクール 18:00～19:00		
19:00	①②③④コース使用不可 19:30～20:30			①②③④コース使用不可 19:30～20:30		①②③④コース使用不可 19:30～20:30		①②③④コース使用不可 19:30～20:30					

20:00	めざせ25m(1コース) 20:50～21:20			ウォーキング（4コース） 20:50～21:20		中級スイム（1コース） 20:50～21:20		ウォーキング（4コース） 20:50～21:20					
-------	-----------------------------	--	--	-----------------------------	--	----------------------------	--	-----------------------------	--	--	--	--	--

ご連絡事項

※緊急事態宣言等の状況により変更となる可能性があります。

※プールは、平日16：30 ～ 18：30 土14：00 ～ 16：00は、全コースご利用できません。

※レスンプログラムは、参加者が1名の場合休講となります。

※プールは各種レッスンによりコース制限をさせていただきます。またコース制限の増減もございます。

※事情により全てのレッスンは、代行・変更・休講となる場合があります。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ香久山

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。	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薦め。	
--	---	--

プログラム名	分類	説明文
めざせ25m	カロリー消費、泳力アップ	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。
たっぷり泳ごう	カロリー消費、泳力アップ	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。
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。
アクアヌードル	カロリー消費	アクアヌードルやビート版などの浮き具を使用して見ずに浮かびます。無動の状態で気持ち良く身体を動かします。