コパンスイミングスクール長尾 プログラムスケジュール (2024年4月)

更新:2024/04/02(火)11:51

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	休館日
10:00	レディースコース 10:45~12:00	レディースコース 10:45~12:00	水中ウォーキング・泳ぐコース 10:00~10:45	レディースコース 10:45~12:00	レディースコース 10:45~12:00	水中ウォーキングコース 10:00~10:45	
			レディースコース 10:45~12:00			レディースコース 10:45~12:00	
11:00							
12:00							
13:00	流水ウォーキング(遊泳)コース 13:45~14:30	水中ウォーキング・泳ぐコース 13:45~14:30	流水(遊泳)コース 13:45~14:30	流水ウォーキング(遊泳)コース 13:45~14:30	水中ウォーキング・泳ぐコース 13:45~14:30		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	成人コース 19:15~20:40	成人コース 19:15~20:40		成人コース 19:15~20:40	成人コース 19:15~20:40	成人コース 19:15~20:40	

<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薦め。</p>	
--	--

プログラム名	分類	説明文
流水ウォーキング	カロリー消費、筋力アップ	水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。
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。

-->