

# コパンスポーツクラブ中村 レッスンプログラム表 7月～9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
※レッスンはどなたでもご参加いただけます。(ジュニアを除く)				休館日	ジュニア (±10)	ジュニア (日10)
10:30~11:00 初心者水泳	11:00~11:30	四泳法+	11:00~11:30		10:00~11:00	10:00~11:00
11:00~11:30 初心者平泳ぎ	水中ウォーキング	10:30~11:30	水中ウォーキング		ジュニア (±11)	ジュニア (日11)
	アクアサイズ	【内容】 中・上級者向け	アクアサイズ		11:00~12:00	11:00~12:00
	11:30~12:00					
	ショートアクア					
	13:30~14:00					
14:00~14:30 平泳ぎ	背泳ぎ	水中ウォーキング	水中ウォーキング		アクアビクス	水中ウォーキング
14:30~15:00 クロール	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30		13:30~14:15	13:30~14:00
		初心者クロール	バタフライ			クロール
		14:30~15:00	14:30~15:00			14:00~14:30
16:00~17:00 ジュニア (月4)	ジュニア (火4)	ジュニア (水4)	ジュニア (木4)		ジュニア (±4)	
17:00~18:00 ジュニア (月5)	選手育成	ジュニア (水5)	ジュニア (木5)		選手育成	
18:00~19:00 四泳法		初心者水泳	選手育成			
		18:00~18:15	18:00~19:00			
		四泳法	18:45~19:30 アクアビクス			
		18:15~19:00				
	アクアビクス					
	19:30~20:15					
※フリースイム20:00以降女性専用レーンがあります。				閉館時間 18:00		
閉館時間 23:00				◆営業時間◆ 月～木 10:00～23:00 土日祝 10:00～18:00 休館日 金曜日・月末最終日 年末年始 他 ◆プール利用について◆ ・ジュニアスイミング時間帯は1レーンのみ成人利用レーンとなります。 ・都合により、休講・担当者変更になる場合がございます。 ・プログラムは毎月変更する可能性があります。		