

# コパンスイミングスクール知多 プログラムスケジュール (2026年1月)

更新:2025/12/30(火)10:57

	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	休館日
10:00		ひざ痛コース 10:15~10:45			ひざ痛コース 10:15~10:45	子供スイミング 10:00~11:00 ※全面利用不可	
11:00	ポイントレッスン 11:00~11:45	スイム中・上級 11:00~11:45		ポイントレッスン 11:00~11:45	スイム中・上級 11:00~11:45	子供スイミング 11:00~12:00 ※全面利用不可	
12:00	流水コース 12:00~12:45	流水コース 12:00~12:45		スイム初級・めざせ25m 12:00~12:45	アクアピクス 12:00~12:30	子供スイミング 12:30~13:00 ※全面利用不可	
13:00	ひざ痛コース 13:15~13:45	スイム初級・めざせ25m 13:00~13:45		ひざ痛コース 13:15~13:45	流水コース 13:00~13:45	子供スイミング 13:00~14:00 ※全面利用不可	
14:00						子供スイミング 14:00~15:00 ※全面利用不可	
15:00	子供スイミング 15:30~16:30 ※全面利用不可	子供スイミング 15:30~16:30 ※全面利用不可		子供スイミング 15:30~16:30 ※全面利用不可	子供スイミング 15:30~16:30 ※全面利用不可	子供スイミング 15:00~16:00 ※全面利用不可	
16:00	子供スイミング 16:30~17:30 ※全面利用不可	子供スイミング 16:30~17:30 ※全面利用不可		子供スイミング 16:30~17:30 ※全面利用不可	子供スイミング 16:30~17:30 ※全面利用不可	子供スイミング 16:00~17:00 ※全面利用不可	
17:00	子供スイミング 17:30~18:30 ※全面利用不可	子供スイミング 17:30~18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:30~18:30 ※全面利用不可	子供スイミング 17:30~18:30 ※全面利用不可	子供スイミング 17:00~18:00 ※全面利用不可	
18:00	子供スイミング 18:30~19:30 ※全面利用不可	子供スイミング 18:30~19:30 ※全面利用不可		子供スイミング 18:30~19:30 ※全面利用不可	子供スイミング 18:30~19:30 ※全面利用不可	子供スイミング 18:00~19:30 ※一部利用可	
19:00	子供スイミング 19:30~20:00 ※一部利用可	子供スイミング 19:30~20:00 ※一部利用可		子供スイミング 19:30~20:00 ※一部利用可	子供スイミング 19:30~20:00 ※一部利用可		
20:00		スイム初・中・上級 20:00~20:45		アクアピクス 20:00~20:30	スイム中・上級 20:00~20:45		

<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>	<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>	
---	--	--

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
スイム中・上級	プールプログラム	基本の次のステップ。プールをもっと楽しむためのプログラム。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
スイム初級・めざせ25m	プールプログラム	泳ぎに自信がない方、初心者の方へおすすめの泳法プログラムです。
ポイントレッスン	プールプログラム	泳ぎのポイントを抑えて、上達を目指します。
流水コース	プールプログラム	水の流れを利用してレッスンを行います。初心者の方でも安心して行えるプログラム。
ひざ痛コース	プールプログラム	水の浮力により、体重が軽減されるため、膝への負担が軽くなります。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
スイム初・中・上級	プールプログラム	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。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
アクアピクス	プールプログラム	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。

-->