

コパンスポーツクラブ福井 プログラムスケジュール (2025年12月)

更新:2025/11/24(月)12:34

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-----------------------------|-----|--|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----|
| | プール | 休館日 | プール | プール | プール | プール | プール |
| 08:00 | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | 優しいプール・ラジオ体操 中島 10:20~10:50 | 機能改善ウォーキング 宇野 10:20~10:50 | | |
| 11:00 | 子供スイミング 11:00~12:00 | | 中・上級 谷口 晋介 11:00~11:40 | 子供スイミング 11:00~12:00 | アクアピクス 宇野 11:00~11:40 | アクアピクス 下道 11:15~11:55 | |
| | | | 初級 山田 11:00~11:30 | アクアピクス 中島 11:00~11:30 | | | |
| 12:00 | | | | | | 子供スイミング 12:45~13:45 | |
| 13:00 | | | | | | 子供スイミング 13:45~14:45 | |
| 14:00 | | | プールで歩こう 谷口 晋介 14:40~15:10 ※変更あり | | | 子供スイミング 14:45~15:45 | |
| 15:00 | 子供スイミング 15:00~16:00 | | 子供スイミング 15:00~16:00 | 子供スイミング 15:00~16:00 | 子供スイミング 15:00~16:00 | 子供スイミング 15:45~16:45 | |
| | 4種目泳ごう 下道 15:20~15:50 | | | 泳ぎます? 小野 太陽 15:20~15:50 | | | |
| 16:00 | 子供スイミング 16:00~17:00 | | 子供スイミング 16:00~17:00 | 子供スイミング 16:00~17:00 | 子供スイミング 16:00~17:00 | 子供スイミング 16:45~17:45 | |
| 17:00 | 子供スイミング 17:00~18:00 | | 子供スイミング 17:00~18:00 | 子供スイミング 17:00~18:00 | 子供スイミング 17:00~18:00 | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ福井

| | | |
|---|--|--|
| 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。 | 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。 | |
|---|--|--|

| スタジオ | | |
|--------------|-----------|--|
| プログラム名 | 区分 | 説明文 |
| 泳ぎます？ | 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。 |
| 機能改善ウォーキング | プールプログラム | 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。 |
| プールで歩こう | プールプログラム | 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。 |
| 優しいプール・ラジオ体操 | プールプログラム | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけでお手軽エクササイズ。ラジオ体操でクールダウン。 |
| 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。 |
| 初級 | 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。 |
| 4種目泳ごう | 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 | 子供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。 |