

	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							

ご連絡事項
※一部ジュニアスイミングにより、使用できないレーンがございますが、ご了承ください
※祝日のスイミングプログラムはお休みさせていただきます。(～17:00まで)

※やむを得ない場合で、予告なしにプログラム及びインストラクターが変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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の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。
アクアビクス	プールプログラム	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。