コパンスポーツクラブ福井 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/28(水)08:26

	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			中・上級 山田 11:00〜11:40 初級 11:00〜11:30 水谷	子供スイミング 11:00〜12:00 アクアビクス 中島 11:00〜11:30	アクアビクス 宇野 11:00〜11:40	アクアビクス 下道 11:15〜11:55	
12:00						子供スイミング 12:45〜13:45	
13:00	子供スイミング 13:30〜14:30					子供スイミング 13:45〜14:45	
14:00			プールで歩こう 谷口 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 泳ぎます？ 15:20〜15:50 水谷	子供スイミング 15:00〜16:00 4種目泳ごう 下道 15:20〜15:50	子供スイミング 15:45〜16:45	
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で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。