## コパンスイミングスクール羽島 プログラムスケジュール(2025年11月)

	月		火	水		*		金		±		B	
	スタジオ	プール	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	サポートタイム 10:05~10:25	たっぷり泳ごう 10:15~10:45		サポートタイム 10:05~10:25		サポートタイム 10:05~10:25		サポートタイム 10:05~10:25			子供スイミング 10:45~11:45		子供スイミング 10:00~10:45
	サーキット 10:30~10:55			サーキット 10:30~10:55		サーキット 10:30~10:55		サーキット 10:30~10:55					子供スイミング 10:45~11:45
11:00	ストレッチ 11:00~11:30	子供スイミング 11:00~11:45		ストレッチ 11:00~11:30	子供スイミング 11:00〜11:45	ストレッチ 11:00~11:30		ストレッチ 11:00~11:30	子供スイミング 11:00~11:45		子供スイミング 11:45~12:45		子供スイミング 11:45~12:45
12:00					クロール 12:00~12:20		アクアピクス 12:00~12:30				子供スイミング 12:45~13:30		子供スイミング 12:45~13:30
12.00	サーキット 13:15~13:40	アクアピクス 13:15~14:00		サーキット 13:15~13:40		サーキット 13:15~13:40	背泳ぎ 13:00~13:20	サーキット 13:15~13:40			子供スイミング 13:30~14:30		子供スイミング
13:00	ストレッチ 13:45~14:00			ストレッチ 13:45~14:00		ストレッチ 13:45~14:00	ステップアップ水泳 13:30~14:00	ストレッチ 13:45~14:00				13:30~15:00	
14:00											子供スイミング 14:30~15:30		
15:00		子供スイミング 15:30~16:30			子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30		
16:00		子供スイミング 16:30~17:30			子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30		子供スイミング 16:30~17:30		
17:00		子供スイミング 17:30~18:30			子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30		子供スイミング 17:30~18:30				
18:00		子供スイミング 18:30~19:30			子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30		子供スイミング 18:30~19:30				
19:00		子供スイミング 19:30~20:15			子供スイミング 19:30~20:15		子供スイミング 19:30~20:15		子供スイミング 19:30~20:15				
20:00													
21:00													

ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお薦め。	カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。	基礎体力向上 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方に お薦め。
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			
背泳ぎ	-				
クロール	プールプログラム	クロールを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します			
ステップアップ水泳	プールプログラム	水泳のテクニックを磨くことを目的としたプログラムです。			
サポートタイム	基礎体力向上	スタッフがトレーニングのサポートをおこないます			
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスクールの教室時間です。			
たっぷり泳ごう	プールプログラム	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。			
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。			
サーキット	カロリー消費	筋トレと有酸素運動を休憩なしに続けることで、短時間でも脂肪燃焼効果が期待できる「サーキットトレーニング」。組み合わせる種目によって、持久力や筋力、瞬発力、フィジカルも同時に鍛えられるトレーニングで す。			
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	意図的に筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高め怪我の予防やリハビリ・疲労回復のための運動です。			