

## 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 (2026年8月)

更新:2026/06/19(金)12:37

[illegible]

|                                                                                 |                                                        |                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ストレッチ・リラックス<br>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<br>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<br>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、徐々に運動をする方にお薦め。 |
| プールプログラム<br>水の特徴を活かした、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<br>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。                         |
| 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。                                                       |