# 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11月）

更新:2026/10/01(木)13:44

| | 月 | | 火 | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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<br>10:05〜10:25<br>サーキット<br>10:30〜10:55 | たっぷり泳ごう<br>10:15〜10:45 | | サポートタイム<br>10:05〜10:25<br>サーキット<br>10:30〜10:55 | | サポートタイム<br>10:05〜10:25<br>サーキット<br>10:30〜10:55 | | サポートタイム<br>10:05〜10:25<br>サーキット<br>10:30〜10:55 | | | 子供スイミング<br>10:00〜10:45<br>子供スイミング<br>10:45〜11:45 | | 子供スイミング<br>10:00〜10:45<br>子供スイミング<br>10:45〜11:45 |
| 11:00 | ストレッチ<br>11:00〜11:30 | 子供スイミング<br>11:00〜11:45 | | ストレッチ<br>11:00〜11:30 | 子供スイミング<br>11:00〜11:45 | ストレッチ<br>11:00〜11:30 | | ストレッチ<br>11:00〜11:30 | 子供スイミング<br>11:00〜11:45 | | 子供スイミング<br>11:45〜12:45 | | 子供スイミング<br>11:45〜12:30 |
| 12:00 | | | | | クロール<br>12:00〜12:20 | | アクアビクス<br>12:00〜12:30 | | | | 子供スイミング<br>12:45〜13:30 | | 子供スイミング<br>12:30〜13:30 |
| 13:00 | サーキット<br>13:15〜13:40<br>ストレッチ<br>13:45〜14:00 | アクアビクス<br>13:15〜13:45 | | サーキット<br>13:15〜13:40<br>ストレッチ<br>13:45〜14:00 | | | 背泳ぎ<br>13:00〜13:20<br>ステップアップ水泳<br>13:30〜14:00 | サーキット<br>13:15〜13:40<br>ストレッチ<br>13:45〜14:00 | | | 子供スイミング<br>13:30〜14:30 | | 子供スイミング<br>13:30〜15:00 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | 子供スイミング<br>14:30〜15:30 | | |
| 15:00 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30 | | |
| 16:00 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30 | | |
| 17:00 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30 | | | | |
| 18:00 | | 子供スイミング<br>18:30〜19:30 | | | 子供スイミング<br>18:30〜19:30 | | 子供スイミング<br>18:30〜19:30 | | 子供スイミング<br>18:30〜19:30 | | | | |
| 19:00 | | 子供スイミング<br>19:30〜20:15 | | | 子供スイミング<br>19:30〜20:15 | | 子供スイミング<br>19:30〜20:15 | | 子供スイミング<br>19:30〜20:15 | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |

# コパンプログラム

コパンスイミングスクール羽島

| | | |
|---|---|---|
| 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、久々に運動をする方にお薦め。 |
| プールプログラム<br>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<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。 |

-->