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12月）

更新:2026/11/05(木)11:21

	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 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 10:00〜10:45		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		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 11:45〜12:30
12:00					クロール 12:00〜12:20		アクアビクス 12:00〜12:30				子供スイミング 12:45〜13:30		子供スイミング 12:30〜13:30
13:00	サーキット 13:15〜13:40	アクアビクス 13:15〜13:45		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 13:30〜15:00
	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					
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													

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 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。