

コパンスポーツクラブ城陽 プログラムスケジュール（2025年9月）

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
08:00												スイミングスクール 08:15～09:15		
09:00												キッズスイミング(水 慣れ) 09:00～10:00		スイミングスクール 09:00～10:00
												スイミングスクール 09:15～10:15		
10:00				ベビースイミング 10:00～10:45		ベビースイミング 10:00～10:45						キッズスイミング(水 慣れ) 10:00～11:00		スイミングスクール 10:00～11:00
												スイミングスクール 10:15～11:15		
11:00														
12:00														
13:00														ベビースイミング 13:00～13:45
14:00												スイミングスクール 14:30～15:30		
												キッズスイミング(水 慣れ) 14:30～15:30		
15:00		キッズスイミング(水 慣れ) 15:30～16:30		スイミングスクール 15:30～16:30		キッズスイミング(水 慣れ) 15:30～16:30				キッズスイミング(水 慣れ) 15:30～16:30		スイミングスクール 15:30～16:30		
		スイミングスクール 15:30～16:30				スイミングスクール 15:30～16:30				スイミングスクール 15:30～16:30				
16:00		スイミングスクール 16:30～17:30		スイミングスクール 16:30～17:30		スイミングスクール 16:30～17:30				スイミングスクール 16:30～17:30		スイミングスクール 16:30～17:30		
17:00	体育教室 17:45～18:45	スイミングスクール 17:30～18:30		スイミングスクール 17:30～18:30	空手教室 17:35～19:05	スイミングスクール 17:30～18:30				スイミングスクール 17:30～18:30		選手育成 17:30～18:30		
												スイミングスクール 17:30～18:30		
18:00						選手育成 18:30～19:30				選手育成 18:30～19:30				

19:00														
20:00														
21:00														

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ城陽

ベビースイミング ママやパパと赤ちゃんと一緒にプールへ入り、水遊びを楽しみます。水中でのスキンシップを楽しむことで、赤ちゃんの感覚を刺激し、脳の発達や心身の発育を促します。	子どもスイミング 初めてプールに入るお子様から四泳法を習得するまで、泳ぎの正しいフォームを身につけつつ、「褒める指導」でスムーズな上達を実現します。	体育教室 マット・鉄棒・跳び箱・縄跳び・ボールなどの器具・道具を使用した体育教室。基本からゆっくり進め、お子様の基礎体力、運動能力を高めていきます。
空手教室 明るく・楽しく・礼儀正しく。コパン空手教室では、心身の充実と文武のバランスがとれた健やかな成長を目指し、空手指導をおこなっています。	選手・選手育成 通常のクラスよりも泳ぎ込んで、技術や体力の向上を目指します。飛び込みやターンの練習など、個々に合ったハイレベルな指導をします。	水慣れ・幼児コース お子さまだけでレッスンに参加します。おもちゃなどを使った楽しい水遊びから始め、水に慣れていきます。

プール		
プログラム名	区分	説明文
体育教室	体育教室	歩く、走る、跳ぶ、回る等の基本運動を用具(マット、鉄棒、縄跳び、ボール、ラダー等)を使って行います。体操をしながらお子様の瞬発力、バランス力、リズム感、筋力、柔軟性等の運動能力を高めていきます。
空手教室	空手教室	コパン空手スクールでは、体力・目的に合わせて、基本と型を中心に段階を踏んで覚えていきます。楽しく安全に基礎から習得し、体力や精神力を身につけるだけでなく、礼節を大切にする元気な子供を育成します。
ベビースイミング	ベビースイミング	ママやパパと赤ちゃんと一緒にプールへ入り、水遊びを楽しみます。水中でのスキンシップを楽しむことで、赤ちゃんの感覚を刺激し、脳の発達や心身の発育を促します。
スイミングスクール	子どもスイミング	
キッズスイミング(水慣れ)	水慣れ・幼児コース	お子さまだけでレッスンに参加します。おもちゃなどを使った楽しい水遊びから始め、水に慣れていきます。
選手育成	選手・選手育成	通常のクラスよりも泳ぎ込んで、技術や体力の向上を目指します。飛び込みやターンの練習など、個々に合ったハイレベルな指導をします。