

|       | 月                                 |                       | 火   | 水                                 |                       | 木                                 |                       | 金                                 |                       | 土                                 |                       | 日                                 |                       |
|-------|-----------------------------------|-----------------------|-----|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|
|       | プール                               | スタジオ                  | 休館日 | 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                  |
| 09:00 | 水中ウォーキング<br>09:30～09:50           |                       |     | ヌードルウォーキング<br>09:30～10:15         |                       | 水中ウォーキング<br>09:30～09:50           |                       | 水中ウォーキング<br>09:30～09:50           |                       | 子供スイミング<br>09:00～10:00<br>※全面利用不可 |                       | 子供スイミング<br>09:00～10:00<br>※全面利用不可 |                       |
| 10:00 | アクアピクス<br>10:00～10:45             |                       |     | クロール初級<br>10:30～10:55             |                       | アクアピクス<br>10:00～10:30             |                       |                                   |                       | 子供スイミング<br>10:00～12:00<br>※一部利用可  | 子供スクール<br>10:00～11:00 | 子供スイミング<br>10:00～11:00<br>※一部利用可  | 子供スクール<br>10:00～11:00 |
| 11:00 | 子供スイミング<br>11:00～11:45<br>※一部利用可  |                       |     | 四泳法スイム<br>11:00～11:45             |                       |                                   |                       | 子供スイミング<br>11:00～11:45            |                       |                                   | 子供スクール<br>11:00～12:00 | 初級スイム<br>11:00～11:30              |                       |
|       |                                   |                       |     |                                   |                       | 平泳ぎ入門<br>11:00～11:25              |                       |                                   |                       |                                   |                       | 子供スイミング<br>11:30～12:15            |                       |
|       |                                   |                       |     |                                   |                       | 上級スイム<br>11:30～12:15              |                       |                                   |                       |                                   |                       | 水中ウォーキング<br>11:35～12:05           |                       |
|       |                                   |                       |     |                                   |                       |                                   |                       |                                   |                       |                                   |                       |                                   |                       |
| 12:00 | みんなでたっぷり泳ぐ<br>サークル<br>12:00～12:55 |                       |     | みんなでたっぷり泳ぐ<br>サークル<br>12:00～13:25 |                       | みんなでたっぷり泳ぐ<br>サークル<br>12:15～13:40 |                       |                                   |                       | 水中ウォーキング<br>12:00～12:30           |                       |                                   |                       |
|       | クロール・背泳ぎ<br>12:00～12:45           |                       |     |                                   |                       |                                   |                       | クロール<br>12:00～12:25               |                       |                                   |                       |                                   |                       |
|       | 中級クラス<br>12:55～13:40              |                       |     |                                   |                       |                                   |                       | バタフライ<br>12:30～13:00              |                       |                                   |                       |                                   |                       |
|       |                                   |                       |     |                                   |                       |                                   |                       |                                   |                       |                                   |                       |                                   |                       |
| 13:00 |                                   |                       |     | アクアピクス<br>13:45～14:30             |                       |                                   |                       | 上級スイム<br>13:00～13:45              |                       | 子供スイミング<br>13:00～14:00<br>※一部利用可  | 子供スクール<br>13:30～14:30 |                                   |                       |
| 14:00 | 子供スイミング<br>14:30～15:30<br>※一部利用可  |                       |     |                                   |                       | 子供スイミング<br>14:30～15:30<br>※一部利用可  |                       | アクアピクス<br>14:00～14:45             |                       | 子供スイミング<br>14:00～15:00<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>14:30～15:30 | 子供スイミング<br>14:00～15:00<br>※一部利用可  |                       |
| 15:00 | 子供スイミング<br>15:30～16:30<br>※一部利用可  |                       |     | 子供スイミング<br>15:30～16:30<br>※一部利用可  |                       | 子供スイミング<br>15:30～16:30<br>※一部利用可  |                       | 子供スイミング<br>15:30～16:30<br>※一部利用可  |                       | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※全面利用不可 |                       |                                   |                       |
| 16:00 | 子供スイミング<br>16:30～17:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>16:00～17:00 |     | 子供スイミング<br>16:30～17:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>16:30～17:30 | 子供スイミング<br>16:30～17:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>16:30～17:30 | 子供スイミング<br>16:30～17:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>16:30～17:30 | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※一部利用可  |                       |                                   |                       |
| 17:00 | 子供スイミング<br>17:30～18:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>17:00～18:00 |     | 子供スイミング<br>17:30～18:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>17:30～18:30 | 子供スイミング<br>17:30～18:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>17:30～18:30 | 子供スイミング<br>17:30～18:30<br>※全面利用不可 | 子供スクール<br>17:30～18:30 |                                   |                       |                                   |                       |
| 18:00 | 子供スイミング<br>18:30～19:30<br>※一部利用可  | 子供スクール<br>18:00～19:00 |     | 子供スイミング<br>18:30～19:30<br>※一部利用可  | 子供スクール<br>18:30～19:30 | 子供スイミング<br>18:30～19:30<br>※一部利用可  |                       | 子供スイミング<br>18:30～19:30<br>※一部利用可  | 子供スクール<br>18:30～20:30 |                                   | 子供スクール<br>18:00～19:00 |                                   |                       |
| 19:00 | 子供スイミング<br>19:30～20:30<br>※一部利用可  |                       |     | 子供スイミング<br>19:30～20:30<br>※一部利用可  |                       | 子供スイミング<br>19:30～20:30<br>※一部利用可  |                       | 子供スイミング<br>19:30～20:30<br>※一部利用可  |                       |                                   | 子供スクール<br>19:00～20:00 |                                   |                       |

|       |             |  |  |            |  |             |  |            |  |  |  |  |  |
|-------|-------------|--|--|------------|--|-------------|--|------------|--|--|--|--|--|
| 20:00 | 20:30～21:00 |  |  | 水泳3歳～2歳20分 |  | 20:30～21:00 |  | 水泳3歳～2歳20分 |  |  |  |  |  |
| 21:00 |             |  |  |            |  |             |  |            |  |  |  |  |  |
| 22:00 |             |  |  |            |  |             |  |            |  |  |  |  |  |

ご連絡事項

※緊急事態宣言等の状況により変更となる可能性があります。

※プールは、平日16：30～18：30 土14：00～16：00は、全コースご利用できません。

※レッスンプログラムは、参加者が1名の場合休講となります。

※プールは各種レッスンによりコース制限をさせていただきます。またコース制限の増減もございます。

※事情により全てのレッスンは、代行・変更・休講となる場合があります。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ香久山

|                                                                 |                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| 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                                                                          |
| 中級クラス          | プールプログラム  | 距離、フォーム、スピードなどをレベルアップさせましょう。                                                 |
| 中級スイム          | プールプログラム  | 距離、フォーム、スピードなどをレベルアップさせましょう。                                                 |
| 平泳ぎ入門          | プールプログラム  | 平泳ぎの基礎を学び、実力をつけましょう。                                                         |
| めざせ25m         | プールプログラム  | 潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。                                   |
| 初級スイム          | プールプログラム  | 潜る・浮く・呼吸などの基本動作から練習していきます。                                                   |
| バタフライ          | プールプログラム  | バタフライのみの練習。                                                                  |
| 上級スイム          | プールプログラム  | 距離、フォーム、スピードなどをレベルアップさせましょう。                                                 |
| クロール           | プールプログラム  | クロールのみの練習。                                                                   |
| クロール・背泳ぎ       | プールプログラム  | クロール・背泳ぎのみをしっかり練習                                                            |
| クロール初級         | プールプログラム  | 潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。                                   |
| 子供スクール         | ご利用制限の時間帯 | 子供スクールの教室時間です。                                                               |
| 子供スイミング        | ご利用制限の時間帯 | 子どもスイミングスクールの教室時間です。                                                         |
| ヌードルウォーキング     | プールプログラム  | アクアヌードルやビート版などの浮き具を使用して見ずに浮かびます。無動の状態で気持ち良く身体を動かします。                         |
| みんなでたっぷり泳ぐサークル | 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。                                             |
| 四泳法スイム         | プールプログラム  | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。                               |
| 水中ウォーキング       | プールプログラム  | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。           |
| アクアピクス         | プールプログラム  | 水中でおこなうエアロピクス（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。 |