コパンスポーツクラブ香久山 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/05/22(金)20:33

	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 09:30〜09:50 (4コース)				ストレッチ 09:30〜09:50		ストレッチ 09:30〜09:50						
10:00	アクアビクス 10:00〜10:45 （1〜2コース）				ストレッチ 10:00〜10:30		ストレッチ 10:00〜10:30			子供スイミング 10:00〜12:00 （1〜4コース） ※一部利用可	子供スクール 10:00〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00 （1〜4コース） ※一部利用可	子供スクール 10:00〜11:00
11:00	子供スイミング 11:00〜11:45 （1〜2コース） ※一部利用可							子供スイミング 11:00〜11:45 （1〜2コース）			子供スクール 11:00〜12:00	初級スイム 11:00〜11:30 （3〜4コース） 子供スイミング 11:30〜12:15 （1〜3コース） 水中ウォーキング 11:35〜12:05 （4コース）	
12:00	クロール・背泳ぎ 12:00〜12:45 （2〜3コース） みんなでたっぷり泳ぐサークル 12:00〜12:55 （1コース） 中級クラス 12:55〜13:40 （2〜3コース）			みんなでたっぷり泳ぐサークル 12:00〜13:25 （1コース）		みんなでたっぷり泳ぐサークル 12:15〜13:40 （1コース）		クロール 12:00〜12:25 バタフライ 12:30〜13:00 （2〜3コース）		水中ウォーキング 12:00〜12:30 （4コース）			
13:00				アクアビクス 13:45〜14:30 （1〜2コース）				上級スイム 13:00〜13:45		子供スイミング 13:00〜14:00 （1〜2コース） ※一部利用可	子供スクール 13:30〜14:30		
14:00	子供スイミング 14:30〜15:30 （1〜2コース） ※一部利用可					子供スイミング 14:30〜15:30 （1〜2コース） ※一部利用可		アクアビクス 14:00〜14:45 （1〜2コース）		子供スイミング 14:00〜15:00 ※全面利用不可	子供スクール 14:30〜15:30	子供スイミング 14:00〜15:00 （1〜4コース） ※一部利用可	
15:00	子供スイミング 15:30〜16:30 （1〜4コース） ※一部利用可			子供スイミング 15:30〜16:30 （1〜4コース） ※一部利用可		子供スイミング 15:30〜16:30 （1〜4コース） ※一部利用可		子供スイミング 15:30〜16:30 （1〜4コース） ※一部利用可		子供スイミング 15:00〜16:00 ※全面利用不可			
16:00	子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可	子供スクール 16:00〜17:00		子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可	子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可	子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面利用不可	子供スクール 16:30〜17:30	子供スイミング 16:00〜17:00 （1〜4コース） ※一部利用可			
17:00	子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可	子供スクール 17:00〜18:00		子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可	子供スクール 17:30〜18:30	子供スイミング 17:30〜18:30 ※全面利用不可	子供スクール 17:30〜18:30				
18:00	子供スイミング 18:30〜19:30 （1〜5コース） ※一部利用可	子供スクール 18:00〜19:00		子供スイミング 18:30〜19:30 （1〜5コース） ※一部利用可	子供スクール 18:30〜21:00	子供スイミング 18:30〜19:30 （1〜5コース） ※一部利用可		子供スイミング 18:30〜19:30 （1〜5コース） ※一部利用可	子供スクール 18:30〜20:30		子供スクール 18:00〜19:00		
19:00	子供スイミング 19:30〜20:30 （1〜4コース） ※一部利用可			子供スイミング 19:30〜20:30 （1〜4コース） ※一部利用可		子供スイミング 19:30〜20:30 （1〜4コース） ※一部利用可		子供スイミング 19:30〜20:30 （1〜4コース） ※一部利用可			子供スクール 19:00〜20:00		

20:00	めざせ25ｍ 20:50〜21:20 （1コース）			水中ウォーキング 20:50〜21:20 （4コース）		中級スイム 20:50〜21:20 （1コース）		水中ウォーキング 20:50〜21:20 （4コース）						
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頂きます。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

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。	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
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。
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
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。
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。
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。
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	

-->