

## コパンスポーツクラブ各務原 プログラムスケジュール (2025年9月)

更新:2025/01/28(火)14:12

[illegible]

|       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 22:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ各務原

|                                                                                           |                                                                                                           |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ベビースイミング<br>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<br>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<br>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。 |
| チアダンス<br>ココロを育み、笑顔と元気を届けます。チアダンスは"人を応援すること"を目的として誕生したダンスで、「笑顔」を通じ相手に元気や勇気を与えます。           | エイベックスダンスマスター<br>エイベックスの本格的ダンスプログラムをコパンスポーツクラブでも受講できるようになりました。ダンス経験がない方でも、avexで活躍するプロのダンサーが親切・丁寧に指導いたします。 | 選手・選手育成<br>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<br>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                                                                                         |
| チアダンススクール     | チアダンス         | リズムに合わせて元気にダンス！皆と一緒に身体を動かすことで、柔軟性や運動神経に加え、協調性や舞台度胸も高まります。プロスポーツの試合中のパフォーマンスなど、発表の場も充実しています。 |
| 体育教室          | 体育教室          | 学校のカリキュラムに合わせて実施する体育教室。ポイントを絞った論理的指導だから、しっかり上達できます。学校の授業で活躍して、クラスのヒーロー・ヒロインに。               |
| エイベックスダンスマスター | エイベックスダンスマスター | エイベックスの本格的ダンスプログラムをコパンスポーツクラブでも受講できるようになりました。ダンス経験がない方でも、avexで活躍するプロのダンサーが親切・丁寧に指導いたします。    |
| 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      | 子供スイミングスクールの教室時間です。                                                                         |
| 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。                             |