コパンスポーツクラブ可児 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/28(水)09:19

	月	火	水	木	金	土	日
	休館日	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00		子供スイミング 10:15〜11:00			子供スイミング 10:15〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00	子供スイミング 10:00〜11:00
11:00						子供スイミング 11:00〜12:00	子供スイミング 11:00〜12:00
12:00		バタフライ初級 12:15〜12:45	背泳ぎ初級 12:15〜12:45	クロール初級 12:15〜12:45	平泳ぎ初級 12:15〜12:45		子供スイミング 12:00〜13:00
13:00		たっぷり泳ごう（クロール） 13:00〜13:30	ショートアクア 13:00〜13:30	たっぷり泳ごう（四泳法） 13:00〜13:30	水中ウォーキング 13:00〜13:30	子供スイミング 13:00〜14:00	
14:00						子供スイミング 14:00〜15:00	
15:00		子供スイミング 15:45〜16:45	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 15:00〜16:00	
16:00		子供スイミング 16:45〜17:45	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 16:00〜17:00	
17:00		子供スイミング 17:45〜18:45	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 17:00〜18:00	
18:00		子供スイミング 18:00〜20:30 ※全面利用不可	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 18:00〜19:00	
19:00			子供スイミング 19:30〜20:30	子供スイミング 19:30〜20:30	子供スイミング 19:30〜20:30	子供スイミング 19:00〜19:30	
20:00		バタフライ初級 20:45〜21:25		マスターズ 20:40〜21:25	ショートアクア 20:40〜21:10		
21:00							

ご連絡事項
※子供スクールおよび選手・育成の時間帯はプールのご利用にコースの制限があります。(変更になることがございますので予めご了承ください)

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ可児

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
ショートアクア	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。
たっぷり泳ごう（クロール）	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。
たっぷり泳ごう（四泳法）	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。
平泳ぎ初級	プールプログラム	平泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
クロール初級	プールプログラム	クロールの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
背泳ぎ初級	プールプログラム	背泳ぎの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
バタフライ初級	プールプログラム	バタフライの基本動作を身につけて、25M完泳を目指すクラスです
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。
マスターズ	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
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。

-->