

コパンスポーツクラブ菊川/ピクトリースイミングスクール プログラムスケジュール (2026年5月)

更新:2026/04/29(水)14:37

	月		火		水		木		金		土		日 休館日
	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	
09:00												子供スイミング 09:30~10:30	
10:00												子供スイミング 10:30~11:30	
												水中ウォーキングクラス 10:40~11:20	
11:00	ヨガ 11:00~11:45	子供スイミング 11:00~11:40		ずんずんクラス 11:00~11:45		水中体操クラス 11:00~11:45	ヨガ 11:00~11:45	わくわくクラス 11:00~11:45		すいすいクラス 11:00~11:45			
		わくわくクラス 11:00~11:45											
12:00													
13:00									子供スイミング 13:00~13:40			子供スイミング 13:30~14:30	
14:00												子供スイミング 14:35~15:35	
15:00		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 15:30~16:30		子供スイミング 15:30~16:30		子供スイミング 15:45~16:45	
16:00		子供スイミング 16:35~17:35		子供スイミング 16:35~17:35		子供スイミング 16:35~17:35		子供スイミング 16:35~17:35		子供スイミング 16:35~17:35			
17:00		子供スイミング 17:45~18:45		子供スイミング 17:45~18:45		子供スイミング 17:45~18:45		子供スイミング 17:45~18:45		子供スイミング 17:45~18:45			
18:00	子供スイミング 18:45~19:15 ※陸上トレーニング	子供スイミング 18:45~19:45	子供スイミング 18:45~19:15 ※陸上トレーニング	子供スイミング 18:45~19:45	子供スイミング 18:45~19:15 ※陸上トレーニング	子供スイミング 18:45~19:45	子供スイミング 18:45~19:15 ※陸上トレーニング	子供スイミング 18:45~19:45	子供スイミング 18:45~19:15 ※陸上トレーニング	子供スイミング 18:45~19:45			
19:00				わくわくクラス 19:30~20:10		ずんずんクラス 19:30~20:10	ヨガ 19:30~20:10			すいすいクラス 19:30~20:10			
20:00													

ご連絡事項

※ヨガレッスンは祝祭日はお休みです

<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
---	---	--

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
水中体操クラス	プールプログラム	脂肪燃焼や筋肉アップが期待できるエクササイズです
すいすいクラス	プールプログラム	ターンの修得・よりきれいに4種目が泳げる様により長く、より楽に泳ぐことができるようになるためのクラスです。
ずんずんクラス	プールプログラム	主にクロールと背泳ぎの泳法指導クラスです。
わくわくクラス	プールプログラム	水泳の基礎を習得したい方に最適なクラスです。
水中ウォーキングクラス	プールプログラム	脂肪燃焼や筋肉アップが期待できるエクササイズです
ヨガ	ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。

-->