

# コパンスポーツクラブ木曽川 プログラムスケジュール (2025年7月)

更新:2025/06/29(日)14:14

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	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 10:00~11:00 全コース使用不可	子供スイミング 10:00~11:00 ベビー (⑤④③コース使用)		子供スイミング 10:00~11:00 全コース使用不可	四泳法レッスン 10:00~11:00 有料 (⑤④③②コース使用)	子供スイミング 10:00~11:00 全面使用不可	
11:00	子供スイミング 11:00~12:00 全コース使用不可	四泳法レッスン 11:10~12:10 有料 (⑤④③②コース使用)	アクアピクス 11:00~11:45 有料 (⑤④コース使用)	子供スイミング 11:00~12:00 全コース使用不可	子供スイミング 11:00~12:30 ベビー (⑤④③コース使用)	子供スイミング 11:00~12:30 ベビー (⑤④③コース使用不可)	
12:00							
13:00	水中ウォーキング 13:00~13:30 ⑤④コース使用	ロコトレ 13:45~15:00 有料 (⑤④③コース使用)		水中ウォーキング 13:00~13:30 ⑤④コース使用	ロコトレ 13:45~15:00 有料 (⑤④③コース使用)		
	四泳法レッスン 13:30~14:00 ⑤コース使用						
14:00						子供スイミング 14:30~15:00 全面使用不可	
15:00	子供スイミング 15:00~15:30 ⑤①コース使用不可	子供スイミング 15:30~16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:00~15:30 ⑤①コース使用不可	子供スイミング 15:30~16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:00~15:30 ⑤①コース使用	子供スイミング 15:00~16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:00~16:00 全面使用不可
	子供スイミング 15:30~16:00 全面使用不可						
16:00	子供スイミング 16:00~17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00~17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00~17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00~17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00~17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00~17:00 全面使用不可	
17:00	子供スイミング 17:00~18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00~18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00~18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00~18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00~18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00~18:00 全面使用不可	
18:00	子供スイミング 18:00~19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00~19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00~19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00~19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00~19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00~19:00 全面使用不可	
19:00	子供スイミング 19:00~20:15 育成 (⑤④③コース使用)	子供スイミング 19:00~20:15 育成 (⑤④③コース使用)	四泳法レッスン 19:10~20:10 有料 (⑤④③コース使用)	子供スイミング 19:00~20:15 育成 (⑤④③コース使用)		四泳法レッスン 19:10~20:10 有料 (⑤④③コース使用)	
20:00							
21:00							

## ご連絡事項

※各レッスン開始5分前よりコースの準備をさせていただきます。

※下記時間帯は、子供スクール実施のためプール全コース使用できません。(子供スクールお休みの場合はご利用いただけます)

月~金 15:30~19:00 / 土 10:00~11:00 14:30~19:00 ※月・水・金曜日は、1・5コースを15:00~使用いたします。

【スタッフ不在日】6日、13日、20日、27日、31日

【レッスンなし】28日、29日、30日、31日

【小学校指導日】 3日、7日、14日

※小学校指導日は10：00～12：00でプール使用不可となります

## コパンプログラム

コパンスポーツクラブ木曽川

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
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。
四泳法レッスン	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。
ロコトレ	プールプログラム	膝関節痛や腰痛の予防、ロコモティブシンドローム・メタボリックシンドロームの予防、血行促進・筋力の向上などに有効なプログラムです。

-->