

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11月)

更新:2025/11/24(月)12:31

	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 10:45~11:45 幼稚園指導11/10.17 1コース使用	子供スイミング 10:00~11:00 ベビー (⑤④③レーン使用)	子供スイミング 10:00~11:00 幼稚園指導11/5.19 1コース使用	子供スイミング 10:45~12:00 幼稚園指導10/2.9.16.30 1コース使用	四泳法レッスン 10:00~11:00 有料 (⑤④③②レーン使用)	子供スイミング 10:00~11:00 全コース使用不可	
11:00		四泳法レッスン 11:10~12:10 有料 (⑤④③②レーン使用)	アクアピクス 11:00~11:45 有料 (⑤④レーン使用) 11/5.19 13:30~		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レーン使用)	
12:00							
13:00	水中ウォーキング 13:00~13:30 ⑤④レーン使用	口コトレ 13:45~15:00 有料 (⑤④レーン使用)		水中ウォーキング 13:00~13:30 ④③レーン使用	口コトレ 13:45~15:00 有料 (⑤④レーン使用)	子供スイミング 13:30~14:30 体験会1コース使用	
	四泳法レッスン 13:30~14:00 ⑤レーン使用			子供スイミング 13:00~14:00 11/6のみ 1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 15:30~16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:30~16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:30~16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:00~16:00 全面使用不可	
	子供スイミング 15:30~16:00 全面使用不可			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レーン使用)	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。

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。