コパンスポーツクラブ木曽川 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/08(木)16:14

	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 10:30〜12:00 幼稚園指導　2日、9日、　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　4日、18日　1コース使用	子供スイミング 10:30〜12:00 幼稚園指導　5日、12日、19日　1コース使用不可	四泳法レッスン 10:10〜11:00 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 11:10〜12:00 有料（⑤④③②レーン使用）	アクアビクス 11:05〜11:50 有料（⑤④レーン使用）4日　11：30〜 18日　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 四泳法レッスン 13:30〜14:00 ⑤レーン使用			水中ウォーキング 13:00〜13:30 ④③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	
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 15:30〜16:00 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 15:30〜16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:00〜16:00 全面使用不可	
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 19:10〜20:00 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 19:10〜20:00 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。

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。
アクアビクス	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。

-->