

	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
09:00							
10:00							
11:00	レディーススイミング 11:00～12:00		レディーススイミング 11:00～12:00		レディーススイミング 11:00～12:00	アクアビクス 11:10～12:20	
12:00	ポイント 12:05～12:35		ポイント 12:05～12:35		ポイント 12:05～12:35		
	流水ウォーキング 12:45～13:15		流水ウォーキング 12:45～13:15		流水ウォーキング 12:45～13:15		
13:00	シルバースイミング 13:30～14:15		シルバースイミング 13:30～14:15		シルバースイミング 13:30～14:15		
14:00							
15:00	子供スイミング 15:00～19:30	子供スイミング 15:00～18:30	子供スイミング 15:00～19:30		子供スイミング 15:00～19:30		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ポイント 19:45～20:15		アクアビクス 19:45～20:15		流水ウォーキング 19:45～20:15		
20:00							
21:00							

※サービスレッスン(「ボ」「流水」「ウォーキング」「アクア」)は全クラブ会員の方 が参加できます。時間にコースへ集合ください。
※祝日、短期教室 及び プライベートレッスン等の開催時、その他使用コースの変更がある場合があります。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ名港

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	子どもスイミングスクールの教室時間です。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
シルバースイミング	プールプログラム	シルバー対象のスイミングプログラムです。
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。
ポイント	プールプログラム	
流水ウォーキング	プールプログラム	水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。
レディーススイミング	プールプログラム	レディースのみの水泳レッスンとなります。
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。

-->