コパンスイミングスクール長尾 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/01(木)11:18

	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	レディースコース 10:45〜12:00	レディースコース 10:45〜12:00	水中ウォーキング・泳ぐコース 10:00〜10:45 レディースコース 10:45〜12:00	レディースコース 10:45〜12:00	レディースコース 10:45〜12:00	水中ウォーキング・泳ぐコース 10:00〜10:45 レディースコース 10:45〜12:00	
11:00							
12:00							
13:00	水中ウォーキング(遊泳)コース 13:45〜14:30	水中ウォーキング・泳ぐコース 13:45〜14:30	水中ウォーキング(遊泳)コース 13:45〜14:30	水中ウォーキング(遊泳)コース 13:45〜14:30	水中ウォーキング・泳ぐコース 13:45〜14:30		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	成人コース 19:15〜20:40	成人コース 19:15〜20:40		成人コース 19:15〜20:40	成人コース 19:15〜20:40		
20:00							

コパンプログラム

コパンスイミングスクール長尾

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。	

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
成人コース	プールプログラム	
水中ウォーキング(遊泳)コース	プールプログラム	
レディースコース	プールプログラム	
水中ウォーキング・泳ぐコース	プールプログラム	

-->