## コパンスポーツクラブ名古屋南 プログラムスケジュール(2025年10月)

	月		火	水		*		金		±		日	
	ジム	プール	休館日	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:00											子供スイミング 10:00~11:00 ※一部利用可		子供スイミング 10:00~11:00 ※一部利用可
11:00	大人の筋トレ 11:00~11:30				膝痛腰痛改善ウォーキ ング 11:15~11:45	大人の筋トレ 11:00~11:30			アクアピクス 11:15~11:45				
						ストレッチ 11:35~11:55							
12:00									週替わり基礎泳法 12:00~12:30				
13:00		アクアピクス 13:00~13:30		骨盤ケア 13:15~13:45			週替わり基礎泳法 13:00~13:30						
		たっぷり泳ごう 13:45~14:15											
14:00											子供スイミング 14:30〜15:30 ※全面使用不可		
15:00		子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可			子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:30~16:30 ※一部利用可		子供スイミング 15:30〜16:30 ※全面使用不可		
16:00		子供スイミング 16:30〜17:30 ※全面使用不可			子供スイミング 16:30~17:30 ※全面使用不可		子供スイミング 16:30~17:30 ※全面使用不可		子供スイミング 16:30~17:30 ※全面使用不可		子供スイミング 16:30〜17:30 ※一部利用可		
17:00		子供スイミング 17:30~18:30 ※全面使用不可			子供スイミング 17:30~18:30 ※全面使用不可		子供スイミング 17:30~18:30 ※全面使用不可		子供スイミング 17:30~18:30 ※全面使用不可				
18:00		子供スイミング 18:30~19:30 ※一部利用可					子供スイミング 18:30~19:30 ※一部利用可						
19:00								大人の筋トレ 19:00~19:30					
20:00													
21:00													
22:00													

ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお薦め。	筋力アップ 集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい 方にお勧め。	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				
週替わり基礎泳法	プールプログラム	4泳法を週に分けて覚えていきます。4泳法習得したい方におすすめ!				
ストレッチ	ストレッチ・リラックス	部分的、全体的にストレッチをおこない、姿勢改善や柔軟性を高めます。				
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。				
たっぷり泳ごう	プールプログラム	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。				
膝痛腰痛改善ウォーキング	プールプログラム	水の惰性や抵抗を感じながら歩くプログラムです。 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。				
アクアピクス	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。				
骨盤ケア	ストレッチ・リラックス	骨盤のゆがみは様々な痛み(腰痛・膝痛・肩こりなど)を引き起こす要因と言われており、その骨盤のゆがみを調整するプログラムです。				
大人の筋トレ	筋力アップ	筋力・体力向上を目的としたプログラムです。				