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（2026年10月）

更新:2026/10/03(土)12:49

	月		火	水		木		金		土		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 10/21,1コース使用 ※一部利用可		子供スイミング 10:00〜11:00 10/1,1コース使用 ※一部利用可		子供スイミング 10:00〜11:00 10/16,23,1コース使用 ※一部利用可		子供スイミング 10:00〜11:00 4コース使用 ※一部利用可		子供スイミング 10:00〜11:00 ※一部利用可
11:00		アクアビクス 11:15〜11:45			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 ストレッチ 11:35〜11:55			アクアビクス 11:15〜11:45		子供スイミング 11:00〜12:00 10/3,10,17,24,1コース使用 ※一部利用可		子供スイミング 11:00〜12:00 10/4,11,18,25,1コース使用 ※一部利用可
12:00		子供スイミング 12:55〜13:55 幼稚園 10/5,19,26,1コース使用							週替わり基礎泳法 12:00〜12:30				
13:00				骨盤ケア 13:15〜13:45			週替わり基礎泳法 13:00〜13:30 子供スイミング 13:00〜14:00 2コース使用						
14:00					たっぷり泳ごう 14:00〜14:30						子供スイミング 14:15〜15:30 ※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 16:30〜17:20 1コース制限 子供スイミング 16:30〜18:00 3コース使用 ※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 18:30〜20:00 3コース使用 ※一部利用可			子供スイミング 18:30〜20:00 3コース使用 ※一部利用可		子供スイミング 18:30〜20:00 3コース使用 ※一部利用可		子供スイミング 18:30〜20:00 3コース使用 ※一部利用可				
19:00													
20:00													
21:00													

22:00													

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ名古屋南

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
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。
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。
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。

-->