# 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12月）

更新:2026/10/03(土)12:46

| | 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<br>10:00〜11:00<br>12/16,1コース使用<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00<br>12/3,17，1コース使用<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00<br>12/4,11,18,1コース使用<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00<br>4コース使用<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>10:00〜11:00<br>※一部利用可 |
| 11:00 | | アクアビクス<br>11:15〜11:45 | | | 膝痛腰痛改善ウォーキング<br>11:15〜11:45 | 大人の筋トレ<br>11:00〜11:30<br>ストレッチ<br>11:35〜11:55 | | | アクアビクス<br>11:15〜11:45 | | 子供スイミング<br>11:00〜12:00<br>10/3,10,17,24,1コース使用<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>11:00〜12:00<br>10/4,11,18,25,1コース使用<br>※一部利用可 |
| 12:00 | | | | | | | | | 週替わり基礎泳法<br>12:00〜12:30 | | | | |
| 13:00 | | | | 骨盤ケア<br>13:15〜13:45 | 子供スイミング<br>13:00〜14:00<br>2コース使用 | | 子供スイミング<br>13:00〜14:00<br>2コース使用<br>週替わり基礎泳法<br>13:00〜13:30 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | たっぷり泳ごう<br>14:00〜14:30 | | | | | | 子供スイミング<br>14:15〜15:30<br>※全面使用不可 | | |
| 15:00 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30<br>※一部利用可 | | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>15:30〜16:30<br>※全面使用不可 | | |
| 16:00 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30<br>※全面使用不可 | | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30<br>※全面使用不可 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30<br>※全面使用不可 | | 子供スイミング<br>16:30〜17:30<br>※全面使用不可 | | 子供スイミング<br>16:30〜18:00<br>3コース使用<br>※一部利用可<br>子供スイミング<br>16:30〜17:20<br>1コース制限 | | |
| 17:00 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30<br>※全面使用不可 | | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30<br>※全面使用不可 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30<br>※全面使用不可 | | 子供スイミング<br>17:30〜18:30<br>※全面使用不可 | | | | |
| 18:00 | | 子供スイミング<br>18:30〜20:00<br>3コース使用<br>※一部利用可 | | | 子供スイミング<br>18:30〜20:00<br>3コース使用<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>18:30〜20:00<br>3コース使用<br>※一部利用可 | | 子供スイミング<br>18:30〜20:00<br>3コース使用<br>※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<br>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<br>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<br>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<br>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。 |

-->