

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	休館日	プール	プール
10:00	初心者水泳 10:30～11:30		四泳法レッスン 10:30～11:30			子供スイミング 10:00～11:00	子供スイミング 10:00～11:00
11:00		水中ウォーキング 11:00～11:30		水中ウォーキング 11:00～11:30		子供スイミング 11:00～12:00	子供スイミング 11:00～12:00
		アクアサイズ 11:30～12:00		アクアサイズ 11:30～12:00			
12:00							
13:00		アクアビクス 13:30～14:00	水中ウォーキング 13:00～13:30			アクアビクス 13:30～14:15	
			初心者クロール 13:30～14:00				
14:00	クロール 14:00～14:30	背泳ぎ 14:00～14:30		四泳法+ウォーキング 14:00～14:30			
	バタフライ 14:30～15:00			平泳ぎ 14:30～15:00			
15:00			子供スイミング 15:00～16:00				
16:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00		子供スイミング 16:00～17:00	
17:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00			
18:00	四泳法レッスン 18:00～19:00	四泳法レッスン 18:00～18:45	マスターズ 18:00～19:30	四泳法レッスン 18:00～18:45			
				アクアビクス 18:50～19:35			
19:00							
20:00							
21:00							

22:00						
-------	--	--	--	--	--	--

- ご連絡事項
- ・ 子供スクールの時間帯は、成人レーンの制限がございます。

・ 都合にり、休講・担当者変更になる場合がございます。
- ・ プログラムは毎月変更する場合がございます。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ中村

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。	プールプログラム 水の特徴を活かした、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。	
--	---	--

プログラム名	分類	説明文
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
子供スイミング	ー	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアビクス	カロリー消費	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。