

	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	フリーレッスン 10:30～11:30 コーチ無(メニュー掲示) ※2レーン制限あり	水中ウォーキング 10:30～11:00	初心者バタフライ 10:15～10:45			子供スイミング 10:00～11:00 ※4レーン制限あり	子供スイミング 10:00～11:00 ※4レーン制限あり
			フリーレッスン 10:45～11:15 コーチ無(メニュー掲示) ※2レーン制限あり				
11:00		アクアサイズ 11:00～11:30				子供スイミング 11:00～12:00 ※4レーン制限あり	子供スイミング 11:00～12:00 ※4レーン制限あり
12:00			水中ウォーキング 12:50～13:20				
13:00		アクアピクス 13:30～14:00	初心者クロール 13:20～13:50			アクアピクス 13:30～14:15	
14:00	平泳ぎ 14:00～14:30	平泳ぎ 14:00～14:30 変更		クロール 14:00～14:30			
	バタフライ 14:30～15:00			四泳法レッスン 14:30～15:00			
15:00			子供スイミング 15:00～16:00 ※一部利用可			子供スイミング 15:00～15:45 ※一部利用可	
16:00	子供スイミング 16:00～17:00 ※一部利用可	子供スイミング 16:00～17:00 ※一部利用可	子供スイミング 16:00～17:00 ※一部利用可	子供スイミング 16:00～17:00 ※一部利用可		子供スイミング 16:00～17:00 ※一部利用可	
17:00	子供スイミング 17:00～18:00 ※一部利用可	子供スイミング 17:00～18:00 ※一部利用可	子供スイミング 17:00～18:00 ※一部利用可	子供スイミング 17:00～18:00 ※一部利用可			
18:00	四泳法レッスン 18:00～18:45	四泳法＋ウォーキング 18:00～19:00 19：00～19：15でウォーキング	マスターズ 18:00～19:30	基礎四泳法 18:00～19:00 レッスン時間18：00～18：45			
19:00		筋トレアクア 19:15～19:45		アクアピクス 19:00～19:45			
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

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
筋トレアクア	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）と同時に水圧を利用した筋トレを行います。
基礎四泳法	プールプログラム	四泳法の基礎をしっかりと身につける教室です。
初心者クロール	プールプログラム	初心者を対象としたクロール教室です。
四泳法＋ウォーキング	プールプログラム	四泳法と水中ウォーキングがセットになったプログラム。
初心者バタフライ	プールプログラム	バタフライの基礎を学びます。
バタフライ	プールプログラム	バタフライの基礎から応用までを学びます。
アクアサイズ	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）にエクササイズをプラス！
平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎの基礎から応用までを学びます。
フリーレッスン	プールプログラム	メニューを見て泳ぎます。※コーチ無し
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。
クロール	プールプログラム	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。
マスターズ	プールプログラム	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。
四泳法レッスン	プールプログラム	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	プールプログラム	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。