

|       | 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<br>10:30～11:30<br>コーチ無(メニュー掲示)<br>※2レーン制限あり | 水中ウォーキング<br>10:30～11:00                     | クロール<br>10:15～10:45<br>変更                           |                                  |     | 子供スイミング<br>10:00～11:00<br>※4レーン制限あり            | 子供スイミング<br>10:00～11:00<br>※4レーン制限あり |
|       |                                                     |                                             | フリーレッスン<br>10:45～11:15<br>コーチ無(メニュー掲示)<br>※2レーン制限あり |                                  |     |                                                |                                     |
| 11:00 |                                                     | アクアサイズ<br>11:00～11:30                       |                                                     |                                  |     | 子供スイミング<br>11:00～12:00<br>※4レーン制限あり            | 子供スイミング<br>11:00～12:00<br>※4レーン制限あり |
| 12:00 |                                                     |                                             | 水中ウォーキング<br>12:50～13:20                             |                                  |     |                                                |                                     |
| 13:00 |                                                     | アクアピクス<br>13:30～14:00                       | 初心者クロール<br>13:20～13:50                              |                                  |     | アクアピクス<br>13:30～14:15<br>30名以上で3コース使用          |                                     |
| 14:00 | 平泳ぎ<br>14:00～14:30                                  | バタフライ<br>14:00～14:30<br>変更                  |                                                     | クロール<br>14:00～14:30              |     |                                                |                                     |
|       | バタフライ<br>14:30～15:00                                |                                             |                                                     | 四泳法レッスン<br>14:30～15:00           |     |                                                |                                     |
| 15:00 |                                                     |                                             | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※一部利用可                    |                                  |     | 子供スイミング<br>15:00～15:45<br>予約有の場合のみ開講<br>※一部利用可 |                                     |
| 16:00 | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※一部利用可                    | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※一部利用可            | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※一部利用可                    | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※一部利用可 |     | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※一部利用可               |                                     |
| 17:00 | 子供スイミング<br>17:00～18:00<br>※一部利用可                    | 子供スイミング<br>17:00～18:00<br>※一部利用可            | 子供スイミング<br>17:00～18:00<br>※一部利用可                    | 子供スイミング<br>17:00～18:00<br>※一部利用可 |     |                                                |                                     |
| 18:00 | 四泳法レッスン<br>18:00～18:45                              | 四泳法レッスン<br>18:00～19:00<br>レッスン時間18：00～18：45 | マスターズ<br>18:00～19:30                                |                                  |     |                                                |                                     |
| 19:00 |                                                     | 水中ウォーキング<br>19:00～19:15                     |                                                     | アクアピクス<br>19:00～19:45            |     |                                                |                                     |
|       |                                                     | 筋トレアクア<br>19:15～19:45                       |                                                     |                                  |     |                                                |                                     |
| 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。

・ プログラムは毎月変更する場合がございます。

・ 都合にり、休講・担当者変更になる場合がございます。

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<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                                                                          |
| 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。                                     |
| 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。                                                           |
| 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。 |