コパンスポーツクラブ中村 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/10/30(金)14:20

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

-->