コパンスポーツクラブ土岐 プログラムスケジュール(2025年11月)

	月	火	水	*	金	±	日
	プール	休館日	プール	プール	プール	プール	プール
09:00							
10:00			子供スイミング 10:00~11:00	アクアビクス 10:30~11:00	子供スイミング 10:00~11:00	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		ウォーキング&スイム 11:15~12:00	初級四泳法 11:00~11:30	中上級泳法 11:15~12:00	子供スイミング 11:00~12:00	子供スイミング 11:00~12:00
	四泳法レッスン 11:30~12:00		11.15 12.00				
12:00							
13:00	水中ウォーキング 13:30~14:00		水中ウォーキング 13:30~14:00	水中ウォーキング 13:30~14:00	水中ウォーキング 13:30~14:00	子供スイミング 13:20~14:20	
14:00						子供スイミング 14:20~15:20	
15:00							
16:00	子供スイミング 16:20~17:25		子供スイミング 16:20~17:25	子供スイミング 16:20~17:25	子供スイミング 16:20~17:25	子供スイミング 16:00~17:00	
17:00	子供スイミング 17:25~18:30		子供スイミング 17:25~18:30	子供スイミング 17:25~18:30	子供スイミング 17:25~18:30	子供スイミング 17:00~18:00	
18:00	子供スイミング 18:30~19:30			子供スイミング 18:30~19:30			
19:00			初級泳法 19:30~20:00				
20:00	泳法レッスン 20:00~20:30						
21:00							

スタジオ					
プログラム名	区分	説明文			
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つながります。			
初級泳法	プールプログラム	泳ぎの基礎を覚え、ワンポイント指導で上達を目指します。			
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です。			
中上級泳法	プールプログラム	初級クラスでは物足りなくなった方の為の泳法コースです。			
初級四泳法	プールプログラム	泳ぎの基礎を覚え、ワンポイント指導で上達を目指します。			
ウォーキング&スイム	プールプログラム	水中ウォーキングとスイムレッスンを合わせておこないます。			
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスクールの教室時間です。			
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です。			
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。			