

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
09:00	ひざ痛改善コース 09:30～10:10		ひざ痛改善コース 09:30～10:10	ひざ痛改善コース 09:30～10:10		子供スイミング 09:00～10:00	
10:00	フリー利用 10:30～14:00		フリー利用 10:30～14:00	フリー利用 10:30～14:00		子供スイミング 10:00～11:00	
						フリー利用 10:30～13:15	
11:00	スキルアップコース 11:15～12:00			流水ウォーキング 11:15～12:00	流水ウォーキング 11:15～12:00		
12:00			流水ウォーキング 12:15～13:00	アクアピクス 12:30～13:00	フリー利用 12:00～14:00		
13:00	四泳法コース 13:15～14:00		四泳法コース 13:15～14:00	スキルアップコース 13:15～14:00	週替わりスイムレッスン 13:15～14:00	子供スイミング 13:30～14:30	
14:00					子供スイミング 14:30～15:30	子供スイミング 14:30～15:30	
15:00	子供スイミング 15:30～16:30		子供スイミング 15:30～16:30	子供スイミング 15:30～16:30	子供スイミング 15:30～16:30	子供スイミング 15:30～16:30	
16:00	子供スイミング 16:30～17:30		子供スイミング 16:30～17:30	子供スイミング 16:30～17:30	子供スイミング 16:30～17:30	子供スイミング 16:30～17:30	
17:00	子供スイミング 17:30～18:30		子供スイミング 17:30～18:30	子供スイミング 17:30～18:30	子供スイミング 17:30～18:30		
18:00	フリー利用 18:30～21:15		フリー利用 18:30～21:15	育成コース 18:30～19:45	育成コース 18:30～19:45		
	育成コース 18:30～19:45		育成コース 18:30～19:45				
19:00				フリー利用 19:45～21:15	フリー利用 19:45～21:15		
20:00							
21:00							

ご連絡事項

ひざ痛：40分レッスンで、流水を受けながら歩くレッスンです。
流水健康：45分レッスンで流水を受け、歩きながら全身運動をします。
アクアビクス：音楽に合わせて、ダイナミックに体を動かします。
スイム初級：クロール、背泳ぎ、平泳ぎまで指導いたします。

スイム中級：4泳法を指導いたします。
スイム上級：50m以上の距離を泳いでいきます。
スイムレッスン：4泳法を指導いたします。

コパンプログラム

コパンスイミングスクール豊明

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。	カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。
---	--	---

プログラム名	分類	説明文
水中ストレッチ	リハビリ	プールの中で水の特性を生かしたストレッチにより陸上よりも気持ち良く身体を伸ばすことができます。低負荷のトレーニングで姿勢の矯正と大きな筋肉を無理なく動かします。
流水ウォーキング	カロリー消費、筋力アップ	水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。
子供スイミング	－	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。