

コパンスイミングスクール豊明 プログラムスケジュール (2025年5月)

更新:2025/04/19(土)12:05

	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
10:00							
11:00	スキルアップ 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			
13:00	四泳法レッスン 13:15~14:00		四泳法レッスン 13:15~14:00	スキルアップ 13:15~14:00	週替わりスイムレッスン 13:15~14:00		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

ご連絡事項

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。

アクアピクス：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。

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。	
---	--

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
週替わりスイムレッスン	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。
スキルアップ	プールプログラム	泳ぐのが好きな方を中心に、沢山泳ぐことを目的としたレッスンです。
流水ウォーキング	プールプログラム	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。
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。
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。

-->