

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8月)

更新:2025/07/28(月)12:41

| | 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
コース変更
休会

前月20日まで
前月20日まで

退会
毎月口座引き落とし

当月20日まで
当月12日※銀行が休みの場合、翌営業日

| | |
|---|--|
| 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。 |