

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	休館日	プール	プール	プール	プール	プール
10:00				優しいプール・ラジオ体操 中島 10:20～10:50	機能改善ウォーキング 宇野 10:20～10:50		
11:00			中・上級 谷口 11:00～11:40	アクアビクス 中島 11:00～11:30	アクアビクス 宇野 11:00～11:40	アクアビクス 下道 11:15～11:55	
			初級 山田 11:00～11:30				
12:00							
13:00							
14:00			プールで歩こう(変更あり) 谷口 14:40～15:10				
15:00	4 種目泳ごう 下道 15:20～15:50			泳ぎます？ 小野 15:20～15:50			
16:00							
17:00							

ご連絡事項

※一部ジュニアスイミングにより、使用できないレーンがございますが、ご了承ください
※祝日のスイミングプログラムはお休みさせていただきます。(～17:00まで)

※やむを得ない場合で、予告なしにプログラム及びインストラクターが変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ福井

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。	
---	--

プログラム名	分類	説明文
たっぷり泳ごう	カロリー消費、泳力アップ	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。
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。
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。