

# コパンスポーツクラブ香久山 プログラムスケジュール (2024年11月)

	月		火	水		木		金		土		日		
	プール	スタジオ	休館日	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
09:00	水中ウォーキング (4コース) 09:30~09:50			ヌードルウォーキング 09:30~10:15		水中ウォーキング(4コース) 09:30~09:50		水中ウォーキング(4コース) 09:30~09:50		全面使用不可 09:00~10:00		全面使用不可 09:00~10:00		
10:00	アクアピクス45 (1-2コース) 10:00~10:45			クロール初級 10:30~10:55		アクアピクス 10:00~10:30				①②③④コース使用不可 10:00~12:00	キッズチア 10:00~11:00	①②③④コース使用不可 10:00~11:00	体育教室 10:00~11:00	
11:00	ベビースイミング①② コース使用不可 11:00~11:45			四泳法スイム(2~3コース) 11:00~11:45		平泳ぎ入門(2~3コース) 11:00~11:25 上級スイム(2~3コース) 11:30~12:15		ベビースイミング①② コース使用不可 11:00~11:45			キッズチア 11:00~12:00	初級スイム(3~4コース) 11:00~11:30 ベビースイミング①②③ コース使用不可 11:30~12:15 水中ウォーキング(4コース) 11:35~12:05		
12:00	みんなでたっぷり泳ぐ サークル (1コース) 12:00~12:55 クロール・背泳ぎ (2~3コース) 12:00~12:45 中級クラス (2~3コース) 12:55~13:40			みんなでたっぷり泳ぐ サークル (1コース) 12:00~13:25		みんなでたっぷり泳ぐ サークル (1コース) 12:15~13:40		クロール 12:00~12:25 バタフライ (2-3コース) 12:30~13:00		ウォーキング (4コース) 12:00~12:30				
13:00				アクアピクス45 (1-2コース) 13:45~14:30				上級スイム 13:00~13:45		①②③④コース使用不可 13:00~14:00	体育教室 13:30~14:30			
14:00	①②コース使用不可 14:30~15:30					①②コース使用不可 14:30~15:30		アクアピクス45 (1-2コース) 14:00~14:45		全面使用不可 14:00~15:00	体育教室 14:30~15:30	子供スイミング(1-4コース) 14:00~15:00		
15:00	①②③④コース使用不可 15:30~16:30			①②③④コース使用不可 15:30~16:30		①②③④コース使用不可 15:30~16:30		①②③④コース使用不可 15:30~16:30		全面使用不可 15:00~16:00				
16:00	全面使用不可 16:30~17:30	キッズチア 16:00~17:00		全面使用不可 16:30~17:30	キッズダンス 16:30~17:30	全面使用不可 16:30~17:30	空手 16:30~17:30	全面使用不可 16:30~17:30	子供スクール 16:30~17:30	①②③④コース使用不可 16:00~17:00				
17:00	全面使用不可 17:30~18:30	キッズチア 17:00~18:00		全面使用不可 17:30~18:30	キッズダンス 17:30~18:30	全面使用不可 17:30~18:30	空手 17:30~18:30	全面使用不可 17:30~18:30	子供スクール 17:30~18:30		子供スクール 17:00~18:00			
18:00	①②③④⑤コース使用不可 18:30~19:30	キッズチア 18:00~19:00		①②③④⑤コース使用不可 18:30~19:30	キッズダンス 18:30~19:30	①②③④⑤コース使用不可 18:30~19:30		①②③④⑤コース使用不可 18:30~19:30	子供スクール 18:30~20:30		子供スクール 18:00~19:00			
19:00	①②③④コース使用不可 19:30~20:30			①②③④コース使用不可 19:30~20:30		①②③④コース使用不可 19:30~20:30		①②③④コース使用不可 19:30~20:30						

20:00	めざせ25m(1コース) 20:50~21:20			ウォーキング(4コース) 20:50~21:20		中級スイム(1コース) 20:50~21:20		ウォーキング(4コース) 20:50~21:20					
-------	-----------------------------	--	--	-----------------------------	--	----------------------------	--	-----------------------------	--	--	--	--	--

**ご連絡事項**

※緊急事態宣言等の状況により変更となる可能性があります。  
 ※プールは、平日16:30～18:30 土14:00～16:00は、全コースご利用できません。  
 ※レッスンプログラムは、参加者が1名の場合休講となります。

※プールは各種レッスンによりコース制限をさせていただきます。またコース制限の増減もございます。  
 ※事情により全てのレッスンは、代行・変更・休講となる場合があります。

## コパンプログラム

コパンスポーツクラブ香久山

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。	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
めざせ25m	カロリー消費、泳力アップ	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。
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。
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。
子供スクール	－	子どもスクールの教室時間です。
アクアヌードル	カロリー消費	アクアヌードルやビート版などの浮き具を使用して見ずに浮かびます。無動の状態でも気持ち良く身体を動かします。

-->