

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

更新:2024/04/14(日)12:53

|       | 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                                  | 休館日                   |
| 10:00 | ⑤コース使用不可<br>10:00～11:00          | ベビースイミング(③④⑤コース使用不可)<br>10:00～11:00   |                                      | ⑤コース使用不可<br>10:00～11:00          | 【有料】成人スイミング(②③④⑤コース使用)<br>10:00～11:00 | 全面使用不可<br>10:00～11:00                |                       |
| 11:00 | ⑤コース使用不可<br>11:00～14:00          | 【有料】成人スイミング(②③④⑤コース使用)<br>11:10～12:10 | 【有料】アクアピクス(④⑤コース使用)<br>11:00～11:45   | ⑤コース使用不可<br>11:00～14:00          | ③④⑤コース使用不可<br>11:00～12:00             | ③④⑤コース使用不可<br>11:00～12:00            |                       |
| 12:00 |                                  |                                       |                                      |                                  | ③④⑤コース使用不可<br>12:00～12:30             | ③④⑤コース使用不可<br>12:00～12:30            |                       |
| 13:00 | 水中ウォーキング(④⑤コース使用)<br>13:00～13:30 | 【有料】腰痛教室③④⑤コース使用<br>13:45～15:00       |                                      | 水中ウォーキング(③④コース使用)<br>13:00～13:30 | 【有料】腰痛教室(③④⑤コース使用)<br>13:45～15:00     |                                      |                       |
|       | 大人の水泳教室(⑤コース使用)<br>13:30～14:00   |                                       |                                      |                                  |                                       |                                      |                       |
| 14:00 |                                  |                                       |                                      |                                  |                                       | 全面使用不可<br>14:30～15:00                |                       |
| 15:00 | ①⑤コース使用不可<br>15:00～15:30         | 全面使用不可<br>15:30～16:00                 | ①⑤コース使用不可<br>15:00～15:30             | 全面使用不可<br>15:30～16:00            | ①⑤コース使用不可<br>15:00～15:30              | 全面使用不可<br>15:00～16:00                |                       |
|       | 全面使用不可<br>15:30～16:00            |                                       | 全面使用不可<br>15:30～16:00                |                                  | 全面使用不可<br>15:30～16:00                 |                                      | 全面使用不可<br>15:30～16:00 |
| 16:00 | 全面使用不可<br>16:00～17:00            | 全面使用不可<br>16:00～17:00                 | 全面使用不可<br>16:00～17:00                | 全面使用不可<br>16:00～17:00            | 全面使用不可<br>16:00～17:00                 | 全面使用不可<br>16:00～17:00                |                       |
| 17:00 | 全面使用不可<br>17:00～18:00            | 全面使用不可<br>17:00～18:00                 | 全面使用不可<br>17:00～18:00                | 全面使用不可<br>17:00～18:00            | 全面使用不可<br>17:00～18:00                 | 全面使用不可<br>17:00～18:00                |                       |
| 18:00 | 全面使用不可<br>18:00～19:00            | 全面使用不可<br>18:00～19:00                 | 全面使用不可<br>18:00～19:00                | 全面使用不可<br>18:00～19:00            | 全面使用不可<br>18:00～19:00                 | 全面使用不可<br>18:00～19:00                |                       |
| 19:00 | ③④⑤コース使用不可<br>19:00～20:15        | ③④⑤コース使用不可<br>19:00～20:15             | 【有料】成人スイミング(③④⑤コース使用)<br>19:10～20:10 | ③④⑤コース使用不可<br>19:00～20:15        |                                       | 【有料】成人スイミング(③④⑤コース使用)<br>19:10～20:10 |                       |

## ご連絡事項

※各レッスン開始5分前よりコースの準備をさせていただきます。

※下記時間帯は、子供スクール実施のためプール全コース使用できません。(子供スクールお休みの場合はご利用いただけます)

月～金 15:30～19:00 / 土 10:00～11:00 14:30～19:00 ※月・水・金曜日は、1・5コースを15:00～使用いたします。

【短縮営業日】 4日(フロント・プール)

【スタッフ不在日】 3日、10日、17日、24日、30日

【レッスンなし】 4日、29日、30日

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ご利用制限の時間帯<br/>                 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。</p> | <p>プールプログラム<br/>                 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。</p> |  |
|---|--|--|

| プログラム名   | 分類           | 説明文  |
|----------|--------------|--|
| 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。           |
| アクアピクス   | カロリー消費       | 水中でおこなうエアロピクス（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。 |
| ロコトレ     | -            | 膝関節痛や腰痛の予防、ロコモティブシンドローム・メタボリックシンドロームの予防、血行促進・筋力の向上などに有効なプログラムです。             |

-->