

コパンスポーツクラブ木曽川 プログラムスケジュール (2025年4月)

更新:2025/03/29(土)15:04

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

【スタッフ不在日】6日、13日、20日、27日、30日

【レッスンなし】1日、2日、28日、29日、30日

<p>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。</p>	<p>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。</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。

-->