

コパンスポーツクラブ中村 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/09/27(金)09:43

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	休館日	プール	プール
10:00	初心者水泳 10:30~11:30		四泳法レッスン 10:30~11:30			子供スイミング 10:00~11:00	子供スイミング 10:00~11:00
11:00		水中ウォーキング 11:00~11:30		水中ウォーキング 11:00~11:30		子供スイミング 11:00~12:00	子供スイミング 11:00~12:00
		アクアサイズ 11:30~12:00		アクアサイズ 11:30~12:00			
12:00							
13:00		アクアピクス 13:30~14:00	水中ウォーキング 13:00~13:30			アクアピクス 13:30~14:15	
			クロール 13:30~14:00				
14:00	平泳ぎ 14:00~14:30	バタフライ 14:00~14:30		四泳法+ウォーキング 14:00~14:30			
	クロール 14:30~15:00			バタフライ 14:30~15:00			
15:00			子供スイミング 15:00~16:00			子供スイミング無料体験会 15:00~15:45	
16:00	子供スイミング 16:00~17:00	子供スイミング 16:00~17:00	子供スイミング 16:00~17:00	子供スイミング 16:00~17:00		子供スイミング 16:00~17:00	
17:00	子供スイミング 17:00~18:00	子供スイミング 17:00~18:00	子供スイミング 17:00~18:00	子供スイミング 17:00~18:00			
18:00	四泳法レッスン 18:00~19:00	四泳法レッスン 18:00~18:45	マスターズ 18:00~19:30	四泳法レッスン 18:00~18:45			
				アクアピクス 18:50~19:35			
19:00							
20:00							
21:00							

22:00						
-------	--	--	--	--	--	--

- ご連絡事項
- ・ 子供スクールの時間帯は、成人レーンの制限がございます。
 - ・ 都合にり、休講・担当者変更になる場合がございます。
 - ・ プログラムは毎月変更する場合がございます。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ中村

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
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
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。

-->