

# コパンスイミングスクール鯖江 プログラムスケジュール (2024年11月)

更新:2024/10/19(土)17:58

	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	ストロングヒップ 加藤 10:15~10:45		プールで歩こう 石本 10:15~10:45	水中ダンベル 加藤 10:15~10:45	☆プールで歩こう 石本 10:15~10:45		
	水中ウォーク&ラジオ体操 加藤 10:50~11:20		アクアピクス 石本 10:50~11:20	アクアピクス 加藤 10:50~11:20	☆アクアピクス 石本 10:50~11:20		
11:00				いろいろ泳ごう 若泉 11:25~11:55	エンジョイスイミング 若泉 11:25~11:55	アクアピクス 加藤 11:20~11:50	
12:00							
13:00	アクアピクス 加藤 13:40~14:10		アクアピクス 加藤 13:40~14:20	ストロングヒップ 加藤 13:40~14:10			
14:00	いろいろ泳ごう 青山 14:20~14:50		エンジョイスイミング 山神 玲子 14:30~15:30	アクアピクス 加藤 14:15~14:45			
15:00							
16:00							
17:00							

## ご連絡事項

※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。

い。

<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
いろいろ泳ごう	カロリー消費、泳力アップ	4泳法の基礎からレッスンします。初級～中級。
エンジョイスイミング	カロリー消費、泳力アップ	各種目、細かくレッスンします。初級～中級
プールで歩こう	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。
水中ウォーク&ラジオ体操	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。ラジオ体操でクールダウン。
ストロングヒップ	カロリー消費、筋力アップ	プールサイドでゴムバンドを使って「立つ」・「歩く」に、必要なお尻の筋肉をきたえます。
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つながります。
水中ダンベル	カロリー消費	空気の入ったダンベルを使ってのレッスンです。水中でおこなうことで関節への負担が少なくトレーニングできます。