

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（2025年4月）

更新:2025/03/03(月)18:58

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

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| 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。 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|

| 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。                         |